GHIDUL FEMEII DE NOTA 10
Hedi Hoka
TUBESC
să fiu
FEMEIE
SIAN HELP

IUBESC să fiu FEMEIE

SIAN BOOKS

IUBESC SĂ FIU FEMEIE
Hedi Hoka
Copyright © 2014 Editura Sian Books

ISBN 978-606-93800-4-8

Redactare: Martin Zick **Design copertă:** Andra Novac

Editura ALLFA
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512, București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

Distribuție:
021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi:
comenzi@all.ro

www.all.ro

Hedi Hoka

IUBESC să fiu FEMEIE

SIAN HELP

Dedic această carte
tuturor femeilor din lume.

Introducere

Când aveam 27 de ani, mi-aș fi dorit să citesc o carte ca asta. Aveam o serie de frământări cu privire la relațiile mele. Îmi doream pe cineva în viață, dar mereu atrăgeam bărbații nepotriviți. Viața mea emoțională era dependentă de felul în care se purtau alții cu mine. Când cineva juca necinstit, toată viața mea se dădea peste cap. Am suferit enorm din dragoste. Aveam o prietenă foarte dragă, pe care o cheamă Anca, care cred că a asistat la toate despărțirile mele. Am întrebat-o odată dacă există o școală a iubirii, ca să învăț să iubesc. Și pentru că îmi doream cu ardoare succes în viața profesională, nu știam ce aș putea face să le am pe toate.

Succesul m-a purtat în foarte multe țări din Europa. Iar faptul că am locuit o perioadă în țări ca Olanda, Austria, Malta, Finlanda, Suedia sau Germania mi-a oferit posibilitatea să interacționez cu femei din culturi diferite. Discutând cu ele, mi-am dat seama că și ele aveau, uneori, aceleași probleme în relații pe care le avusesem eu. Atunci mi-am dat seama că nu sunt chiar atât pe specială pe cât credeam.

Cea mai mare provocare pentru o femeie este să învețe să se adapteze la rolurile pe care le are într-o

viață: rolul de femeie independentă, rolul de iubită, rolul de profesionist la locul de muncă, rolul de mamă, rolul de amantă, uneori chiar și rolul de bunică. Valoarea ei este definită prin simplul fapt că e om. Nu are nimic de-a face cu rolurile pe care le are de îndeplinit. Dar dacă face confuzia să se identifice cu un rol și să-și trăiască viața prin acel rol, dramele se simt în lanț.

Câțiva ani mai târziu, când m-am întors în țară și am ieșit la o tură de rafting cu prietenii mei, s-a întâmplat ceva care mi-a dat ideea acestei cărți.

În drum spre Arieș, îmi era foarte somn în mașină. Nu știu de ce, dar de fiecare dată când plâng, mi se face somn. Am plâns, pentru că sus la cabană, la masa de prânz, s-a servit un ied cu care mă jucam cu o zi în urmă. Îmi place să scriu povești terapeutice despre iezi, iepurași, cerbi și ursuleți, dar nu să-i mănânc. Nici în Finlanda n-am putut să gust carnea de cerb. Așa că am adormit.

M-am trezit când mașina s-a oprit și mi-am dat seama că am ajuns. În parcarea din zona de refugiu de pe drumul național instructorul ne-a predat prima lecție de rafting. Se vedea clar că nu are experiență. Prima regulă, prezentarea echipamentului de rafting: echipament neopren negru cu modele sau semne portocalii, vesta de salvare, și ea portocalie, și o cască de protecție galbenă. Arătam ca niște albine gata de zbor.

Urma distribuirea în bărci. Eu am picat cu o fată, Loredana. Căratul bărcii jos la apă face parte de instructaj, împreună cu detaliile despre cum trebuie să vâslești și să ții direcția și mai ales cu avertismentul că

trebuie să ai grijă de vâslă și să nu o scapi din mână, indiferent ce se întâmplă.

Așa că am pornit pe Arieș în jos, bucurându-ne de o zi blândă. Frica deja a fost depășită datorită amuzamentului din barca noastră. Ne tot învârteam, adică făceam piruete – un fel de „rafting artistic".

Organizatorii au decis să ne ajute să ne îmbunătățim performanța (adică să mergem și noi drept înainte), așa că ne-au transferat o persoană experimentată în barcă: un tip de două ori cât noi două. Sigur de el, a preluat rolul direcției în barcă.

Atmosfera din barca noastră s-a schimbat brusc. Am început să ne concentrăm ca să mergem mai drept de data asta. Doar că Arieșul avea alte planuri și ne-a arătat prima surpriză: un vârtej cu un curent foarte puternic. Barca noastră s-a răsturnat și tot ce puteam să văd era barca deasupra mea. Eram înconjurată de apă. În câteva secunde, fără să-mi ceară părerea, dacă vreau sau nu, Arieșul m-a tras în vârtejurile lui. Brusc, mi-am adus aminte de ce zicea instructorul: „Indiferent ce se întâmplă, nu lăsați vâsla din mână." Nu știu la ce m-ar fi ajutat vâsla, dar eu n-am lăsat-o din mână! Dacă așa a zis instructorul…

Puțini dintre colegii mei de rafting știau că mie îmi era frică de apă și mă aventurasen în acea experiență ca să-mi depășesc această temere. Nu știu cum am dobândit frica asta, pentru că apa a fost mereu prietenoasă cu mine. Marea, de exemplu, mă inspiră și mă ajută să scriu.

De nenumărate ori duceam un război cu mine însămi din cauza firii mele căutătoare de senzații tari. Arieșul mi-a oferit o experiență unică, și anume aceea de a nu lupta împotriva mea.

Eram scufundată și înghițeam multă apă. Cu gura deschisă, mă întorceam peste cap și nu știam de ce. Voiam să ies la suprafață, pentru că știam că vesta de salvare are acest rol, dar, fără să înțeleg de ce, mă scufundam mai tare. Simțeam că pierd lupta cu apa. Simțeam cum pulsul îmi scade, iar nervul vag îmi încetinește ritmul. Nu mai eram dezordonată în mișcare. Nu mai eram disparată. Asta era. Dar dintr-odată parcă auzeam apa cum vorbește cu mine: „Închide gura și aruncă-te în sus."

Am ajuns la suprafața apei pe spate și pluteam, dar vâsla din mână nu o lăsam! Timpul se scurgea foarte repede pentru mine. Eram singură în acea zonă și m-a apucat iarăși frica, pentru că simțeam obstacolele râului. Iar apa parcă a început să vorbească din nou cu mine: „Respiră și fii calmă. Nimic rău nu ți se poate întâmpla." Nu îmi amintesc să fi fost așa de calmă vreodată! Calmul meu era de neclintit și mă ocrotea de obstacole. Părea de necrezut pentru mine, fiindcă următorul lucru de care mi-am amintit a fost faptul că bebelușii pot supraviețui în situații extreme datorită faptului că metabolismul încetinește.

Pluteam deasupra apei, tot cu vâsla în mână, și urma din nou o zonă mai agitată a râului, cu un curent puternic, care m-a speriat din nou, iar apa a vorbit din nou cu mine: „Eu sunt așa cum sunt. Tu adaptează-te

la mine.“ Și am avut încredere în ea. Am stat mult deasupra apei, uitându-mă la cer și gândindu-mă la aproape toate evenimentele din viața mea. Ce era să fac? Ei bine, și atunci mi-a venit ideea să scriu această carte. „Dacă scap de aici, am să scriu o carte doar pentru femei, să învețe să-și gestioneze rolurile. Nu există o asemenea carte, așa că am să o scriu eu“, mi-am zis.

După o oră și jumătate, o barcă m-a ajuns din urmă și m-a recuperat. Instructorii au fost foarte fericiți că n-am lăsat vâsla din mână!

În momentul în care am făcut efortul să urc în barcă, m-am speriat. Nu simțeam nimic de la gât în jos și nu aveam putere. Dar eram doar amorțită. Am ajuns la mal, unde prietenii mei erau vizibil afectați. Ce m-a bucurat foarte tare erau doi ochi căprui, am zâmbit și apoi am leșinat.

Nu am pățit nimic grav. Doar sistemul vestibular a fost puțin afectat, dar în câteva luni problema s-a rezolvat.

Iubesc să fiu femeie se adresează tuturor femeilor din această lume. La orice pagină deschizi, vei găsi ceva interesant de citit care să te ajute să-ți faci viața mai frumoasă. În primul capitol abordez femeia independentă realizată, care își dorește o relație. Nu contează vârsta la care faci asta. Azi 40 de ani este noul 20. Femeile au dreptul la educație și își doresc o carieră. Nu e nimic rău în asta. A avea o relație și mai târziu –sau a forma o familie – reprezintă un lucru firesc pentru o femeie. Nu cred că există o vârstă potrivită pentru a te că-

sători sau a face copii. Fă lucrurile atunci când simți. Instinctul există. Ai încredere în el.

Multă vreme am crezut că a rămâne singură este cel mai groaznic lucru care ți se poate întâmpla. Azi, după o experiență de 12 ani în consiliere psihologică, cred că cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla este să trăiești într-o relație defectuoasă. De aceea, în cel de-al doilea capitol tratez rolul de femeie căsătorită sau aflată într-o relație de lungă durată. Viața în cuplu poate fi foarte frumoasă pe termen lung, iar în acest capitol îți voi spune cum.

Relațiile sexuale pot fi revigorate, pentru că a fi monogam nu înseamnă monotonie. Dar pentru ca aceste lucruri să se întâmple, trebuie să faci eforturi. A iubi este, până la urmă, un verb de voință.

Dacă ai divorțat, nu înseamnă că a venit sfârșitul lumii. Este doar sfârșitul unei relații. Întotdeauna pierderea unei relații provoacă durere, dar este o ocazie minunată de a găsi alta în care să te simți și mai împlinită. Viața este ca o cutie de ciocolată. Niciodată nu știi ce viitor frumos îți rezervă. Viața de cuplu o poți reface chiar dacă a murit partenerul tău. Dar nu trebuie să te grăbești! Trebuie să lași timpul să te vindece, pentru că o asemenea pierdere aduce multă suferință în suflet. Despre aceste probleme voi vorbi în capitolul al treilea.

Dacă ai devenit mamă, nu înseamnă că trebuie să-ți sacrifici viața pentru copiii tăi. Capitolul al patrulea te va ajuta să găsești echilibrul între rolul de mamă și cel de iubită.

Nu doar femeile heterosexuale stau în relații de lungă durată. Cuplurile lesbiene sunt foarte pasionale și capabile să iubească și să-și întrețină o relație cu altă femeie. Există o modalitate prin care ne putem elibera de prejudecățile legate de alegerile sexuale pe care le avem. Ideea de a construi o societate heterosexuală este imposibilă. Este păcat să judecăm oamenii după identitatea lor sexuală și să decizi cu cine stai de vorbă după sexul partenerului pe care-l ai în pat.

„Învață să îmbătrânești cu demnitate" este mesajul celui de-al cincilea capitol. Menopauza nu înseamnă sfârșitul relațiilor sexuale. Și nici nu trebuie să devii mama nepoților tăi, ci bunica lor. Este o mare diferență. Mesajele pe care le vei întâlni aici te vor ajuta să te bucuri de vârsta a treia și să nu încetezi nicio clipă să fii feminină și sexy, chiar și în toamna vieții tale.

Am scris această carte pentru a transmite femeilor din întreaga lume un mesaj puternic: femeile sănătoase din punct de vedere emoțional și mental se bucură, mai presus de toate, că sunt în viață și se acceptă pe sine deplin doar pentru simplul fapt că sunt ființe umane.

Femeile au astăzi libertatea de a alege să se bucure de viață. Pot iubi și se pot lăsa iubite la orice vârstă. Sunt capabile să își asume riscuri și să facă ceea ce își doresc cu adevărat. Se pot dedica unor obiective în viață și pot schimba lumea ca să o facă mai frumoasă și mai bună. Fiecare femeie are dreptul la plăcere sexuală și poate să-și stabilească singură limitele de care simte că are nevoie.

Cartea *Iubesc să fiu femeie* este o sursă de inspirație ori de câte ori simți că ai nevoie de aripi să zbori. Ca femeie.

Cu drag,
hh

2014, august

CUPRINS

CAPITOLUL I. Femeia independetă și singură 19
1. Încă singură? Află cine stă în calea potențialului tău de seducție 21
2. Vrei un iubit? Iubește-ți corpul! 27
3. Exerciții pentru a învăța să-ți iubești corpul... 37
4. Vrei un iubit? Îmbracă-te! 40
5. Vrei un iubit? Fii puțin obraznică! 49
6. După cât timp e bine să începi o relație nouă? 57
7. Vrei un iubit? Ieși din casă! 63
8. Lasă-l în pace pe cel însurat! 73
9. „Îmi place cum miroși“ 76
10. Încă îndrăgostită de fostul? 79
11. Mama lor de hormoni! 83
12. Ce să faci dacă ești singură de Crăciun? 87

CAPITOLUL II. Femeia căsătorită 93
1. Dependența emoțională 98
2. Cum să fii fericită? 110
3. Atașamente sănătoase 112
4. Te-a înșelat? Nu-i nimic. Se întâmplă oricui 117
5. Echilibrul viață-muncă 122
6. Mindfulness, sau „a trăi în prezent“ 129

7. Exercițiu de respirație mindfulness 135
8. Sex pentru relații de lungă durată 138
9. Relații lesbiene 150

CAPITOLUL III. Femeia divorțată 159
1. Fazele divorțului 161
2. Reziliența psihologică 164

CAPITOLUL IV. Femeia mamă 169
1. Iubirea necondiționată manifestă a mamei ... 171
2. Tu ești mamă sau iubită în relație? 173
3. Mai mult mamă decât iubită 176
4. Principiile unei femei care a găsit echilibrul între rolul de mamă și cel iubită 180

CAPITOLUL V. Femeia în toamna vieții 183
1. Nu te feri de bătrânețe! 185
2. Ce trebuie să știi despre tiroidă 192
3. Soarele și vitamina tinereții 205
4. Despre moarte 209
5. Nevoia de spiritualitate 213

Bibliografie selectivă 217

CAPITOLUL I

Femeia independetă și singură

1. Încă singură? Află cine stă în calea potențialului tău de seducție

A existat o perioadă când viața mea se desfășura între două avioane. Munceam, călătoream mult, iar cariera era cel mai important lucru din viață. Câteva luni nu eram interesată de niciun fel de relație, pentru că nu aveam timp și nici chef. La un moment dat, m-am obișnuit să nu mai fac dragoste și nici prin cap nu-mi trecea să încerc. Chiar dacă aspectul meu nu se schimbase, nimeni nu mă invita la o întâlnire, o măslină, o atenție, o poveste, ceva. Nimic. Până când mi-am pus întrebarea: De ce mi se întâmplă acest lucru?

Era ceva în neregulă cu mine? Probabil. Cert era însă că nu mai transmiteam sexului opus mesajul că sunt disponibilă. Poate ți se întâmplă și ție. Dacă da, atunci înseamnă că ești într-o zonă asexuală. Iar potențialul tău de seducție s-a diminuat semnificativ. Pe o scală a seducției de la 1 la 10, unde crezi că te afli? Majoritatea dintre noi ne dăm o notă mult mai mică. Suntem foarte exigenți cu noi înșine. De aceea nota pe care ai acordat-o nu reflectă realitatea. Adevărul e că suntem foarte complicați când vine vorba de sine-

le nostru corporal. O dată ne place, alteori nu. Iar dacă stăm în fața oglinzii cu siguranță vedem doar defectele.

Dar care sunt motivele care stau la baza diminuării potențialului tău de seducție? Să le luăm pe rând…

Foștii. Ocupă loc fruntaș în acest top. Mai ales dacă tu ai avut mai mult de suferit în urma relației. De exemplu, te-a părăsit pentru alta. Sau i-ai dat atâta putere asupra ta, încât te-a înjosit foarte tare. A trecut un an, poate chiar doi sau trei, iar tu tot cu gândul la el ești și nu trece o zi în care să nu te plângi cât de mult ai suferit tu din cauza lui. Eu te cred pe cuvânt! Dar depinde doar de tine dacă treci de această situație! Sau poate să vină să-ți spună ce mult a greșit și că a fost un bou? Pe tine cu ce te-ar ajuta asta? Acum, că știi totul despre el, ai mai începe o relație cu el? Te uiți cu invidie că el are pe alta și tu nu?

Bagă-ți în cap: din punct de vedere genetic suntem programați pentru comportamentul poligamic. Sigur, asta nu înseamnă că monogamia nu există. Dar faptul că a ales pe altcineva nu are nimic de-a face cu tine. Are de-a face cu persoana pe care a ales-o. A iubi este un verb de voință. Și e nevoie de doi ca iubirea să continue. Eliberarea de fostul înseamnă să nu-i mai dai putere asupra ta. Oamenii intră în viața noastră atunci când trebuie și ies atunci când nu mai avem nevoie de ei. Fiecare experiență pe care o avem contribuie la dezvoltarea noastră. Nimic nu durează o veșnicie. În orice moment ți se poate lua. Iar când îți vei da seama de acest lucru, abia atunci te poți bucura cu adevărat.

Odată am făcut cu o clientă următorul lucru. A scris pe o foaie de hârtie toate lucrurile pe care le simțea

despre fosta relație. Apoi am mers împreună într-un cimitir și a îngropat hârtia lângă un copac. Nu s-a întâmplat o minune, nu a uitat relația. Dar s-a detașat de acea relație, în sfârșit. Iar în timp a devenit doar o amintire. Pierderea unei relații aduce multă suferință în suflet. Știu. Dar îți dă posibilitatea de a găsi alta mai bună și mai împlinită.

Așteptările prea mari. Dumnezeu m-a binecuvântat din multe puncte de vedere. Mi-a dat un creier care funcționează foarte bine. Iar intuiția m-a scos din multe belele. Dar mai tot timpul voiam pe cineva mai deștept ca mine, mai puternic ca mine, mai bogat ca mine și, dacă s-ar putea, mai frumos ca mine. Ei bine, la un moment dat viața mi-a dat acest lucru. Apoi s-au născut alte așteptări: să-și dea seama ce gândesc fără să spun eu ceva, să observe dacă port ceva nou, să primesc complimentele atunci când vreau eu, să petreacă mai mult timp cu mine etc. Partea proastă era că sufeream foarte mult atunci când așteptările mele nu erau satisfăcute. Și era cumplit. Așa mi-am dat seama că frustrările mele luau naștere din așteptările mele exagerate față de partener. Voiam să fie perfect pentru mine. Dar niciodată nu mă gândeam dacă eu sunt perfectă pentru el.

Așa că, înainte să pretinzi de la cineva să fie perfect, asigură-te că tu ești așa. Este imposibil! Pentru că perfecțiunea nu există. Știai că persanii țeseau covoare atât de bine, încât intenționat le puneau câte un nod, ca să nu fie perfecte? În timp mi-am antrenat atât de bine așteptările, încât nu mai aveam nevoie de nimeni să-mi confirme ceva. Când am început să fiu așa, cele mai

frumoase lucruri veneau în viața mea atunci când mă așteptam cel mai puțin. Am adaptat un exercițiu care funcționează aproape de fiecare dată: timp de două, trei zile scrie pe o hârtie 108 calități pe care vrei să le aibă viitorul tău partener. Ai să vezi că nu este chiar așa de ușor să le scrii. Scrie acolo toate așteptările pe care le ai, cum să arate, cum să fie, cum să se comporte, tot. După ce ai scris lista, zilnic taie patru lucruri care nu ți se par importante. Cele care îi pot lipsi, fără ca asta să te facă să nu-l accepți. După 27 de zile îți vor rămâne doar patru calități, așteptări. Ei bine, acelea sunt cele mai importante pentru tine. Restul pot fi negociate. Întâmplarea a făcut că persoanele care au făcut acest exercițiu și-au găsit, la finalul lui, un iubit. Științific, încă nu am o explicație. Dar exercițiul te ajută să înveți să nu mai ai așteptări și să fii rațională.

Vârsta. Aici am un sfat: Chiar dacă mass-media, moda, industria cosmetică și farmaceutică vor să ne îndoctrineze că valoarea supremă este tinerețea, *lasă să treacă anii!* S-a demonstrat că, odată cu înaintarea în vârstă, oamenii se simt din ce în ce mai seducători, chiar dacă nu dau această impresie. Subscriu și eu: tinerețea este percepută ca un atu. Da, și pe mine mă deranjează când văd un ten fără riduri sau piele fermă de 18 ani. Dar mă enervează mai tare mentalitatea est-europeană față de vârstă: „Vai, ai împlinit 30 de ani, ești expirată!" O prostie! Dacă ne străduim să nu-i acordăm atenție, sigur va dispărea această percepție. Toate femeile vor același lucru: să încapă în blugii de la 18 de ani, să aibă sânii ca la 20 de ani, să pară cu 10 ani mai tinere și să aibă mai multă energie. Dar a te feri să îmbătrânești, ca și cum asta ar fi o boală, este

împotriva firii umane. Adevărul este că fiecare etapă din viața noastră are frumusețea ei.

Ciclul hormonal. Unele femei pot avea fluctuații mari de estrogen și progesteron în perioada unei luni. Când sunt după ciclu își doresc un partener mai masculin, iar după ovulație unul mai grijuliu, protectiv. În cazul acestor femei, situațiile le pot juca niște feste: dacă sunt în perioada de ovulație și bărbații din jurul lor sunt mai sensibili, grijulii, nu le place de ei și le dau cu flit. Când sunt după ovulație, iar bărbații pe care-i întâlnesc sunt masculi puternici, nu le place de ei – îi consideră bădărani. Deci, nicicum nu-i bine. În acest caz, ar fi bine să fii conștientă că ciclul hormonal are de-a face cu preferința noastră pentru parteneri.

Statutul social. Eu urăsc statisticile despre căsătorie. Iar perspectiva femeii singure este jalnică. De ce nu vrem să recunoaștem? Astăzi femeia singură nu mai este deloc demnă de milă. Dimpotrivă: ea devine modelul contemporan de seducție. De ce? Pentru că, din punct de vedere economic, ea este un vis: trăiește din propriile resurse. În plus, este cultivată, arată bine, are grijă de ea și este promotorul vieții sănătoase.

Totuși, odată ce ai un anumit statut social îți este greu să te cobori la un alt nivel. Dar s-ar putea să-ți dorești de la partenerul tău doar să te facă să râzi. Și poate acel tip nu are statutul social pe care-l ai tu. În acest caz, întreabă-te ce este cu adevărat important pentru tine.

Felul în care arăți. Ești drăguță, știi că arăți mai bine ca media femeilor, totuși legi greu o relație? Persoanele atractive sunt mult mai preocupate de

înfățișarea lor decât altele. Motivele: fie sunt atât de atente pentru că cei din jur stau cu ochii pe ele, fie aleg spre comparație oameni foarte frumoși, nicidecum oameni obișnuiți. Adesea, ne comparăm cu diverse modele – ori vedete în general – și chiar ajungem să le invidiem pentru operațiile estetice pe care și le-au făcut, fiindcă ne sunt prezentate ca fiind atractive. Dar oare ce invidiem cu adevărat? Puțini știu că o treime dintre persoanele care își fac operații estetice suferă de tulburare dismorfică a corpului**.** Asta dacă ajung să fie diagnosticate, pentru că cele mai multe nu sunt. În acest caz, statisticile ar crește spectaculos. Uneori s-ar putea să ratezi un posibil partener pentru că tot ceea ce contează pentru tine este doar felul în care arăți.

Ești mama tuturor răniților. Dacă ai tendința ca la prima vedere să vezi într-un bărbat totalitatea problemelor pe care le are, în loc să vezi masculinitatea din el, atunci ești mama tuturor răniților. Faptul că vrei să-l ajuți să-și rezolve problemele nu te face deloc atractivă. Și nu te gândi deloc că, dacă îi rezolvi problemele, va sta lângă tine. Fiecare dintre noi are probleme mai mici sau mai mari. Cei care trebuie să le rezolve suntem tot noi înșine. Este foarte interesant să observi astfel de femei, pentru că ele chiar și la primele întâlniri stârnesc discuții pentru a afla ce probleme are bărbatul. Bărbații, de pe altă parte, se bucură dacă pot plânge pe umărul unei femei, mai ales dacă aceasta *nu* este soția. Și cea care cade în plasă ești tu. Așadar, rezervă-ți rolul de mamă doar pentru copiii tăi!

Acum, că ai aflat cine stă în calea potențialului tău de seducție, hai să explorăm împreună ce anume ai putea să faci pentru a-l îmbunătăți.

Potențialul de seducție se manifestă la fiecare persoană de pe acest Pământ! Nu se poate spune că se manifestă doar la unele. Fie că ești tânără, în vârstă, căsătorită sau nu, cu copii sau fără, religioasă sau nu, de culoare sau nu, potențialul de seducție poate fi măsurat și poate fi îmbunătățit. Natura ne-a binecuvântat cu acest lucru pentru ca să ne găsim un partener, să ne îndrăgostim de el și să-l iubim suficient de mult încât să ne dorim să creștem copii împreună. Nimic mai simplu, așa-i? Doar că, uneori, peste potențialul de seducție se așază mult praf. Și acum să ștergem praful!

2. Vrei un iubit? Iubește-ți corpul!

Fă-ți un ceai sau o cafea, ia o foaie de hârtie, așază-te într-un loc confortabil și hai să-i dăm drumul. Poate o să ți se pară un capitol mai lung, dar acest subiect nu se poate epuiza în cinci paragrafe. Prin urmare, acest capitol nu prea poți să-l citești în pauza de la birou. Ai nevoie de puțin mai mult timp, fiindcă vorbim despre un subiect profund.

Primul pas despre cum să-ți îmbunătățești potențialul de seducție este să înveți să-ți iubești corpul.

Un lucru deosebit de important pe care trebuie să-l reții de acum încolo este că potențialul de seducție *nu* este reglat de experiențe, ci de manifestarea lui în comportamentul social. Asta este o veste foarte bună, pentru că înseamnă că fiecare dintre noi, cu puțină voință și răbdare, poate să se comporte într-un anumit fel pentru a-și manifesta potențialul de seducție. Sigur că da,

pentru un bărbat contează cum arată o femeie. Mai mult decât atât, adoră femeile tinere. Este foarte adevărat! Dar asta nu înseamnă că dacă nu mai 25 de ani nu poți să ai anumite comportamente care să te facă atrăgătoare. Poate nu se vor întoarce toate privirile bărbaților de pe stradă după tine. Dar dacă vei face un mic efort, urmând sugestiile de mai jos, cu siguranță o să fie destui care îți acordă suficientă atenție ca să rămâi ocupată.

Eu sunt exasperată când aud spunându-se „Acceptă-te așa cum ești și totul va fi bine". Bine-bine, dar cum să mă iubesc când, orice aș face, în momentul în care mă uit în oglindă îmi vine s-o sparg pentru că nu-mi place cum arăt? În practica mea am întrebat multe persoane dacă le place corpul lor. Și… ghici? Aproape fiecare mi-a zis „Nu" sau „Așa și așa". Nu știu dacă pot să număr pe degetele de la o mână persoanele care mi-au răspuns cu „Da". Deci, dacă și tu simți la fel despre corpul tău, stai liniștită, nu ești singura. Asta nu este însă o scuză ca să te complaci în nemulțumire. Crede-mă, nu-ți face bine! Și asta știi și tu.

Dacă nu-ți place cum arăți, acum e momentul să faci ceva în această privință. Faptul că nu-ți place propriul corp aduce după sine o serie de emoții negative. La un moment dat, acestea devin atât de intense, încât nu le mai poți controla. Așa că pe lângă stresul pe care-l simți în momentul în care ai deschis dulapul – fiindcă nimic nu-ți place să porți – te întristezi pentru că ți-e rușine să te dezbraci în fața unui bărbat. Această rușine te imobilizează atât de tare, încât nu îndrăznești deloc să te apropii de vreunul. Și, în singurătatea ta,

te gândești așa: „Lasă că am să găsesc eu unul care o să mă iubească pentru ceea ce sunt și nu o să conteze cum arăt.“ Îndată ce spui asta pui automat o barieră între mintea și corpul tău. E ca și cum ai transforma corpul tău într-o mobilă care trebuie să transporte creierul, adică mintea ta. Iar corpul tău nu mai contează. Și știu foarte bine ce zic.

Întâmplarea a făcut să fiu odată diagnosticată cu o afecțiune care mi-a pus tot sinele meu corporal la pământ: căderea părului, probleme de tegument, creșterea inexplicabilă a greutății etc. Nu mi-a venit să cred că mi se întâmpla mie. Eu sunt o luptătoare și îmi doresc binele. De aceea m-am apucat să aplic tot ceea ce știam despre îmbunătățirea sinelui corporal, urmând în același timp tratamentul medical. Am devenit propriul meu client. Acum, că toate au trecut, îmi dau seama că am fost cel mai dificil client! Dar am reușit, pentru că am tras de mine și nu m-am lăsat. Despre ce a trebuit să învăț din această experiență aș putea scrie o carte. Dar cel mai important lucru a fost că am avut încredere în ceea ce pot face pentru mine ca să mă iubesc.

Dacă tu nu te iubești, cum te aștepți să te iubească un bărbat? Dacă nu înveți odată să te accepți și să te prețuiești, vei fi mereu condamnată să cerșești iubirea unui bărbat, care să îți confirme că meriți și tu ceva. Iar în momentul în care dispare iubirea lui pentru tine, toate se dărâmă în jurul tău. Chiar îți dorești asta?

Subscriu și eu la ideea că ceea ce avem în suflet contează! Dar este de dorit să transmiți semnale că ești disponibilă dacă vrei ca *acel* cineva să stea cu tine su-

ficient de mult timp ca să-i arăți cât de frumoase îți sunt personalitatea și caracterul.

Dacă nici ție nu-ți place trupul tău, atunci am o propunere: ia o foaie de hârtie acum și trage o linie la mijloc. În stânga scrie toate lucrurile care îți plac la corpul tău, iar în dreapta – lucrurile pe care le găsești discutabile. Poate ai mai făcut acest exercițiu. Dar eu l-am adaptat puțin. Așa că stai în fața unei oglinzi și începe de sus: de la frunte, păr, tâmple, arcade, sprâncene, ochi, clipit, pleoape, gene, pomeți, urechi, auz, gât, voce, umeri, braț, coate, antebraț etc. Evaluează fiecare bucățică din trupul tău. Acum ce ai zice dacă ai trece la organele interne: emisfera dreaptă, cea stângă, cortexul vizual, cerebelul, măduva, vertebrele, esofagul, inima, plămânii, oasele, venele, intestinul subțire, pancreasul etc. Lista trebuie să fie foarte lungă. Cercetează-te în cele mai mici detalii.

După ce faci acest exercițiu o să-ți dai seama că *nu* ai un corp frumos, ci *ești* acel corp! Poate că sunt unele lucruri care îți displac: un abdomen mai mare, brațe mai groase, celulită, fese căzute etc. Sunt convinsă că vei găsi o serie defecte. Hotărăște-te să le corectezi pe cele care se pot corecta. Iar pe cele pe care nu le poți schimba privește-le într-o altă lumină! Dacă ești scundă, de exemplu, și îți dorești să fii mai înaltă, oricât de mult te-ai cocoța pe tocuri nu vei fi mai înaltă în realitate! Este doar o iluzie! Dar aerul drăgălaș pe care o femeie minionă îl manifestă este mult mai atractiv pentru un bărbat decât picioarele lungi. O atitudine sexy, jucăușă va suci mintea multor bărbați mai ușor decât frumusețea unei femei. Frumusețea de cele mai multe

ori intimidează și copleșește un bărbat! Chiar crezi că doar felul în care arăți este cel mai important lucru? Gândește-te în felul următor: dacă o femeie este extrem de frumoasă, de ce uneori este părăsită de iubit? Dacă doar frumusețea ar fi un criteriu, acest lucru nu s-ar întâmpla. Ești de acord?

Suntem încă în zona de analiză, și am de gând să-ți arăt care sunt motivele pentru care nu ne iubim corpul. Psihicul uman este plin de interese. Nu facem nimic gratuit! Nici măcar atunci când avem comportamente negative. Chiar și pentru faptul că nu ne iubim primim niște recompense. Pentru că, la urma urmei, ce motive are femeia să nu se iubească? Iată câteva motive:

Acceptarea de sine necondiționată. Să-ți iubești corpul ține în primul rând de acceptarea necondiționată. S-ar putea să pui condiții ca să te accepți: „Mă accept doar când am 50 de kilograme, când am fundul bombat sau când voi arăta ca nu știu ce manechină din reviste." Dar ține minte că în momentul în care te accepți doar în anumite condiții cazi în viciul înjosirii de sine! Te condamni pentru propriile defecte! Autocondamnarea este una dintre cele mai grave boli cunoscute de femei și adolescente! Învață să fii blândă cu tine! Autocondamnarea duce la depresie, anxietate, bulimie, anorexie. Toate aceste sentimente, adesea, se nasc din reproșurile față de sine. Ești o femeie imperfectă! Ura de sine nu te va face perfectă. Pentru asta pot să garantez.

Poate ai corp frumos, dar ești o mamă cicălitoare iar copiii tăi abia așteaptă să plece de la tine. Sau poate ai un fund bombat, dar ești o isterică în relație. Ești poate

într-un scaun cu rotile, dar ești o persoană foarte plăcută și ai un iubit pe care-l iubești. Vezi câte variante pot exista? Ți-am dat aceste exemple pentru că trebuie să știi că oamenii foarte frumoși nu sunt neapărat fericiți! Am întâlnit mulți oameni extrem de frumoși, dar care erau foarte nefericiți. Sigur, nu afișau acest lucru. Așa că nu te lăsa păcălită! O serie de cercetări în știința atractivității au scos în evidență că oamenii care și-au pierdut frumusețea fizică după un accident, de exemplu, sunt foarte fericiți, chiar dacă nu mai sunt așa cum au fost. Te miri? Nu are rost. Explicația este foarte simplă: Fericirea personală *nu* ține de cât de frumoși suntem! Ține de acceptarea de sine necondiționată. Acest sentiment ia naștere atunci când te gândești cu drag la tine, când îți place de tine și te simți bine cu tine.

Îți accepți corpul așa cum este, dar depui un efort susținut ca să ai grijă de el! „Efort" am zis! A-ți accepta corpul necondiționat nu înseamnă că te așezi pe o ureche și îți spui „Apoi lasă că nu mai fac nimic, doar sunt în vârstă, am copii, e OK că sunt grasă/slabă… eu mă iubesc așa cum sunt"**.** Asta nu este deloc o gândire sănătoasă. Este mai degrabă o scuză ca să nu faci nimic pentru tine.

Gândește mai degrabă în felul următor: „Bun. Știu că nu arăt ca un model (care, apropo, este un accident genetic!), am niște defecte – am prea multe kilograme/sunt prea slabă, mușchii mei sunt niște stafide, nu mai încap în fusta preferată. Să-mi iau un alt corp nu pot. Dar îmi place de mine și mă iubesc. Sunt bună cu corpul meu, iar corpul meu este bun cu mine. Și pentru că îmi iubesc corpul las naibii scuzele la o parte și fac ceva ca să dovedesc că am grijă de el."

Tendința biologică distructivă. Suntem niște constructiviști din naștere! Pe de o parte, avem în noi o tendință puternică pentru abordarea lucrurilor constructiv atunci când ne confruntăm cu probleme pe parcursul vieții. Pe de altă parte, din punct de vedere biologic avem o natură distructivă. Altfel spus, ne sabotăm singuri. În mare măsură ne tulburăm singuri și tot singuri reușim să fim nefericiți. Ne facem rău prin gândurile pe care ni le generăm și interpretările pe care le dăm situațiilor cu care ne întâlnim.

Am crescut într-o cultură care ne-a învățat că nu suntem răspunzători pentru propriile sentimente. Dar sentimentele nu sunt doar lucruri care ni se întâmplă. Sentimentele sunt reacții pentru care optăm și reprezintă reacția fizică la un gând. Întrebarea este nu dacă poți prelua controlul asupra sentimentelor tale, ci dacă ești dispusă s-o faci. Lucrurile în sine nu au nicio valoare. Felul în care le interpretăm dă semnificație lucrurilor.

Gelozia. Gelozia nu apare doar când suntem într-o relație. Primele semne de gelozie le manifestăm încă din copilărie, în momentul în care ni se nasc frații, de exemplu. Fratele sau sora mai mică câștigă atenție mai mare din partea mamei. Iar frații mai mari trebuie să găsească alte strategii pentru a atrage atenția mamei și a beneficia de afecțiunea ei. Copilul mai mare va recurge astfel la comparație. Se compară cu fratele sau sora mai mică, investigând ce are deosebit față de el. Acest proces îl va ajuta să fie ingenios pentru a găsi cea mai eficientă metodă de a atrage atenția mamei asupra lui. De exemplu, dacă bebelușul captează atenția mamei

prin plâns, sora mai mare merge la mama, o mângâie pe față și îi spune: „Mami, te iubesc!“ În acel moment inima mamei se topește instant! Deci, iată, încă de la o vârstă fragedă, începem să ne comparăm cu alții pentru a câștiga atenția celuilalt.

La vârsta adultă, în schimb, gelozia ia alte valențe. Într-o relație gelozia înseamnă pretenția ca o altă persoană să te iubească așa cum vrei tu. Problema e că nu poți să dictezi cuiva cum să te iubească. Fiecare iubește așa cum simte. Sigur, în doze mici gelozia nu strică deloc. Chiar este un afrodiziac excelent! Dar dacă este transformată în obsesie, gelozia trădează nu doar lipsa de încredere în forțele proprii, ci și faptul că nu te iubești și nu te accepți. În cazuri rare, gelozia este un simptom al unei tulburări de natură psihică. Gelozia te înjosește. Femeile care au o părere bună despre sinele corporal simt un disconfort dacă partenerul alege o altă parteneră, dar nu sunt imobilizate de acest lucru.

Poți să scapi de gelozie cu o condiție: *să vrei*. Prin gelozie, mai tot timpul ne comparăm cu alții. Comparându-te nu faci altceva decât să îi faci pe alții mai importanți decât pe tine. Te-a părăsit pentru una mai tânără și ai tendința să te tot compari cu ea? În loc să faci acest lucru, mai bine nu intra în cursă deloc! Întotdeauna va exista o femeie mai frumoasă, mai tânără sau mai atractivă decât tine.

Nimeni în lumea asta nu poate să-ți ofere o garanție că un bărbat va sta doar cu tine pe veci! Așa că hai să fim realiste. Dacă exersezi iubirea de sine vei vedea că multe situații care îți provocau gelozie se schimbă. Vei crede atât de mult în tine încât nu vei fi disperată dacă altcineva joacă necinstit.

Bolile. Uneori dobândim boli, alteori acestea se manifestă genetic. Unele boli, prin natura lor, ne pot afecta percepția asupra propriului corp. Pe primul loc sunt clasate bolile autoimune. Prin natura simptomelor, fiecare are o legătură mai mare sau mai mică cu sinele nostru corporal. Iată câteva dintre ele: boala Addison, alopecia areata, artrita reumatoidă, boala celiacă, sindromul Churg-Strauss, sindromul Cogans, boala Crohn, diabetul zaharat tip I, boala Graves, lupusul, sindromul Lambert-Eaton, Lichen Plan, boala Meniere, psoriazisul, fenomenul Raynaud, scleroza multiplă, sindromul Sjogren, boala Hashimoto, urticaria cronică autoimună, vitiligoul etc.

Acestea sunt urmate de mastectomie (extirparea sânilor), amputări ale membrelor, semipareze, paralizii, ticuri, afecțiuni ale tenului, epilepsii, cancer sau afecțiuni ale coloanei, obezitate morbidă.

Iar la urmă găsim toate operațiile estetice, cezariana sau alte intervenții chirurgicale pe care o femeie le poate suferi.

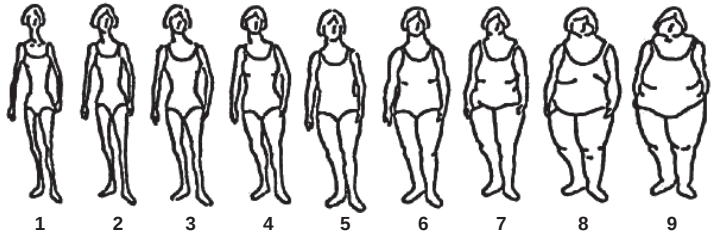
Dacă te regăsești pe această listă de boli, știu că îți este greu. Poate acum îți curge o lacrimă și oftezi. Dar hai să luăm partea bună a lucrurilor, pentru că și eu am făcut la fel.

În primul rând încetează să te învinuiești sau să îi învinuiești pe alții pentru ceea ce ți se întâmplă. Sunt unele lucruri pe care nu le putem controla. Sau am putea, în fond, dar prea puțin. Unul dintre cele mai grele lucruri care ni pot întâmpla în viață este să suferim de vreo boală, să pierdem pe cineva drag sau să avem

anumite limitări. Dar dovedește-ți ție însăți că încă mai poți găsi unele moduri pentru a te simți bine, în ciuda acestor boli!

Chiar dacă nu îți place această boală, fii hotărâtă s-o accepți și identifică plăceri, satisfacții și bucurii asupra cărora te poți concentra, în pofida suferinței. *Nu* te da bătută! Străduiește-te să te convingi cu adevărat că orice ți se poate întâmpla. Nimic nu este cu adevărat îngrozitor! Dacă acum ești capabilă să citești acest text, înseamnă că poți. Știi, unele boli apar în viața noastră ca să ne învețe ceva. Gândește-te la asta.

Ca să faci următorul exercițiu ai nevoie de o prietenă, de o foaie mare cât înălțimea ta (găsești în hipermarketuri) și un marker. Percepția ne poate juca multe feste când vine vorba să spunem dacă suntem grași sau slabi. Există trei tipuri de percepții: felul în care ne vedem noi, felul în care arătăm de fapt și cel în care ne percep alții. Uită-te la desenul de mai jos. Este o scală de evaluare a tipurilor de corpuri de femei. Studiază cu atenție și spune-mi unde crezi tu că te afli.



Acum urmează partea a doua a exercițiului. Pentru o viziune mai realistă pune hârtia pe jos, apoi întinde-te pe ea cu picioarele și cu mâinile puțin depărtate

de corp. Ai grijă să nu porți haine prea largi. Astfel conturul corpului tău va fi mai exact. Așadar, roagă-ți prietena să-ți deseneze conturul cu markerul negru.

Apoi ridică-te și lipește pe perete foaia cu conturul desenat. Cam așa arăți tu. Ca să începi să faci o schimbare, în cazul în care nu-ți place corpul tău, trebuie să fii realistă! Optimismul nu prea te ajută în acest caz. Acum privește din nou scala de evaluare a tipurilor de corp feminin. Conturul desenat unde se încadrează? Analizează puțin rezultatele obținute. Pot fi două situații:

a) Nu există nicio diferență între evaluarea ta și plasarea conturului desenat. În acest caz, felicitări! Înseamnă că te vezi așa cum ești. Dar dacă totuși nu-ți place rezultatul, atunci trebuie să iei niște măsuri. Crede-mă, toate măsurile sunt de partea ta, nicidecum împotriva ta.

b) Între cele 2 evaluări sunt diferențe. Ori te vezi prea slabă și ești mai voluminoasă, ori invers. În ambele situații realitatea este dată de conturul desenat de tine. Dacă diferențele sunt extrem de mari, atunci ar fi bine să faci o programare și la un psiholog. Nu-ți place rezultatul? „Exerciții" scrie pe fruntea ta!

3. Exerciții pentru a învăța să-ți iubești corpul

Fă alegeri sănătoase pentru tine ca să arăți mai bine. Un corp slab nu este sexy, dar unul sănătos este. Un corp sănătos și curat va fi gazda sufletului tău mult timp. Termină cu scuzele și mișcă-te mai mult! Du-te

la sport, mergi la plimbare, ia-ți un câine și plimbă-l mai des, aleargă! Corpul tău a fost proiectat să vâneze, nu să stea pe scaun sau pe fotoliu. Toate studiile din lume care au cercetat sinele corporal au ajuns la aceeași concluzie: sportul – mișcarea în general – reprezintă cel mai simplu mod de a îmbunătăți respectul de sine. *La orice vârstă!*

Parcă te aud: „N-am timp, merg în delegații, nu are cine să stea cu copilul, mi-e rușine să merg la sală, trebuie să lucrez mult." Știu. Dar vreau să te întreb: Ce alegi? Să îți plângi de milă sau să faci ceva pentru a avea un corp mai sănătos?

Uite, am o provocare pentru tine: scrie pe o hârtie zilele lunii. Lipește hârtia pe ușă. De fiecare dată când mergi la sport sau faci mișcare pune un smile, în semn de recompensă, așa cum vezi în poza de mai jos. Fii atentă! Orice comportament nou se consolidează abia după trei luni de zile!

Învață să-ți controlezi gândurile! Data viitoare când gândești despre tine că nu arăți bine, că ești grasă/slabă etc., pune-ți un elastic, de genul celor pentru legat borcane, și ciupește-l de fiecare dată când gândești așa. Durerea provocată te va ajuta să nu mai gândești așa. Surprinde-te și spune: *„Stop!* Uite ce fac! Mă sabotez singură și-mi plâng de milă. Ia să fug la sport și să tac." *Trage de tine!*

Cumpără-ți o brățară. Poart-o tot timpul, ca să-ți amintească următorul lucru: „Ascult cu atenție mesajele corpului meu și sunt bună cu corpul meu. Iar corpul meu este bun cu mine. În fiecare zi învăț să am grijă de mine."

Du-te la un studio foto profesionist. Fă-ți niște poze profesioniste fie portret, fie tot corpul. Roagă fotograful să scoată în evidență tot ce-i mai frumos la tine. Spune-i că eu ți-am zis! Fă-ți cel puțin 200 de poze și alege trei în care îți place cum arăți.

Lasă naibii curele de slăbit. Învață să alegi alimente bune și hrănitoare! De ce? Pentru că ești importantă și te tratezi ca atare.

Masturbează-te! Hei, nu fugi… vorbesc serios. Ți-e rușine? Atunci spune-i altfel. Nu-mi veni cu principii religioase sau învechite, pentru că la mine nu țin. De când e lumea și pământul, femeile și bărbații și-au oferit plăcere. Nu e nimic nou sub soare! Uneori, femeile sunt dezgustate de acest acesst cuvânt, „masturbare". Dar dacă ție nu-ți place să te atingi, cum vrei să-ți placă când altcineva o face? Explorează-te senzorial, vezi cum îți place să fii atinsă. Numai alegând mulțumirea proprie poți oferi plăcere. Poți alege chiar orgasmul. Chiar și sexul poate exersa iubirea de sine. Pe lângă acest aspect, vei învăța să faci deosebirea dintre sex și dragoste. A avea un orgasm nu înseamnă că iubești pe cineva. Am o serie de motive ca să te conving că a te masturba este un lucru benefic. În primul rând, înveți mai multe despre propriul corp: ce te excită, ce nu te excită. Te ajută să afli care sunt nevoile sexuale de bază, iar mai târziu poți să îi explici asta partenerului tău. Sigur va fi un moment fierbinte! Bărbații devin extrem de excitați dacă își văd partenera când se masturbează.

Încă nu te-am convins? Iată câteva statistici: proporția femeilor care se masturbează este de 80%, iar a bărbaților – de 94%. Bărbații o fac doar de două ori

mai frecvent decât femeile. Proporția bărbaților care continuă să se masturbeze după căsătorie este 72%, iar a femeile care fac același lucru este de 68%.

Pune alarma să sune peste 20 de minute. Stai goală în fața oglinzii și uită-te la tine fără să te judeci sau să te critici. Bucură-te că ești în viață și fii gata să descoperi persoana care ai putea deveni. Acesta este cel mai greu exercițiu! Pentru că în momentul în care te vei vedea goală în fața oglinzii o serie de gânduri negative îți vor năvăli în minte. Nu le judeca, lasă-le să vină. Cum vin, așa și pleacă. Lasă-le să plece. Iar tu gândește doar că a-ți iubi corpul este un vot câștigat pentru ființa ta.

„Dar de ce unele nu trebuie să facă nimic și eu trebuie să fac atât de multe eforturi ca să arăt bine și să-mi iubesc corpul?" Asta s-ar putea să mă întrebi acum. Răspunsul meu? „Pentru că ele au alte provocări în viață."

4. Vrei un iubit? Îmbracă-te!

Uneori, clientele îmi spun: „Știu că arăt bine. Totuși, nu se leagă niciun bărbat de mine." Sau: „Sunt o femeie înțelegătoare, plină de compasiune, și totuși nu captez atenția niciunui bărbat." În ambele situații, uneori, cauza poate fi felul în care te îmbraci…

Iar acum să trecem la treabă! Spun „treabă" pentru că, atunci când vine vorba despre felul în care te îmbraci, pe bune că avem de lucru. Ți-aș recomanda să citești acest capitol acasă. Asta pentru că o să-ți propun

câteva exerciții pe care, cu siguranță, le poți face doar acasă, fără să fii deranjată.

Felul în care te îmbraci poate contribui sau nu la potențial tău de seducție. Femeile care au stat prea mult timp singure acordă felului în care arată fie prea multă importanță, fie deloc. Stai liniștită, nu vom discuta despre modă și stil. Departe de mine! Moda este inventată de femei, purtată de femei, consumată de femei și evaluată de femei! Deci… unde sunt bărbații în această ecuație? Poate doar în zona de finanțare.

Relația dintre îmbrăcăminte și atractivitate este un subiect amplu cercetat de către psihologi. Mai nou și neuropsihologia (studiul relației dintre creier și comportament) își pune amprenta. Tehnologia de ultima oră, faptul că putem vedea ce se întâmplă în creierul nostru în timp real este un lucru fantastic!

Tehnicile moderne de cercetare, precum imagistica prin rezonanță magnetică funcțională (fMRI), fac vizibilă activitatea neuronală pe care o avem. Asta înseamnă că se poate deduce tipul de experiență pe care îl are creierul. Dacă un bărbat are de-a face cu o femeie îmbrăcată atractiv, vom vedea o creștere a activității neuronale într-o zonă micuță din interiorul creierului. Se numește „amigdală“ și este un fel de centru al plăcerii. Pe ecran se văd niște fulgerări de electricitate care reprezintă un gând, o emoție sau o percepție declanșate de acea imagine. Trăirile noastre emoționale sunt create prin activarea unor rețele de celule nervoase electrochimice numite „neuroni“.

Și acum întrebarea este, de fapt, când vine vorba de îmbrăcămintea femeii: *Ce* nu *este atractiv pentru un bărbat?*

În momentul în care te vede un bărbat pentru prima oară, fii sigură că nu se va gândi în primul rând la principiile de viață pe care le ai. Primul lucru pe care îl va observa este ambalajul – adică felul în care arăți. Iar cum ești îmbrăcată tot de asta ține.

Accesoriile nu te fac mai atractivă! A pune accesorii la ținuta pe care o ai nu este un lucru rău. Doar că, din punct de vedere al atractivității, bărbații vor prefera femeia cu cât mai puține accesorii – poșete, bijuterii, eșarfe, ceasuri etc. Bărbații nu apreciază senzualitatea unei femei după accesorii, oricât de valoroase ar fi. Pur și simplu nu le văd! Așa că poșeta de 1.000 de dolari nu îți va garanta o invitație la o cafea. Perfect accesorizată, vei atrage privirea multor femei, dar nu și pe a bărbaților.

Hainele cu imprimeuri. Dacă ești o tipă moartă după imprimeuri – floricele, bulinuțe, animăluțe etc. –, îmi pare rău că te dezamăgesc, dar nu vei stârni deloc *pofta sexuală a unui bărbat*! Ce fac cu siguranță aceste imprimeuri? Îi distrag atenția de la fața ta, de la voce sau de la atitudine. O să înceapă să numere bulinuțele de pe rochița ta!

Hainele lălâi sau prea strâmte. Oricât de comod ar fi să porți haine largi sau foarte largi, nu fac deloc plăcere ochiului masculin. Noi, femeile, din dorința de a ne ascunde unele părți ale corpului care nu ne plac, o dăm în bară spectaculos. *Mai bine îmbracă-te astfel încât să pui în valoare ceea ce este frumos la tine și îți place.*

Hainele prea strâmte, prost croite, fustele care abia te acoperă sau un decolteu până la buric atrag atenția bărbaților. Cu siguranță! Dar asta nu înseamnă că vei fi mai atractivă pentru ei! Și este important să te întrebi ce vrei: Să atragi atenția sau să fii atractivă? Înțelegi diferența?

Și atunci întrebarea este: „Cum să mă îmbrac ca să fiu suficient de atractivă încât să mă invite un bărbat la o cafea?"

Secretul este foarte simplu. S-ar părea însă că este cu atât greu de pus în practică cu cât este mai simplu. Ca să fii atractivă, trebuie să ai mai întâi o atitudine degajată și deschisă, combinată cu o ținută care exprimă doar puțină provocare sexuală.

Nu te așteptai la asta? Nu-i nimic! Iată ce spun cercetările: majoritatea bărbaților se simt atrași de femei care se îmbracă cu haine de o singură culoare și croială simplă. De asemenea, se simt atrași de talie, de încheietura mâinii, de gâtul dezgolit (așa că lasă eșarfele în debara), de gambele dezgolite, de curbura sânilor și a feselor. Adică tot ce păstrează sau imită linia corpului de clepsidră. Dacă te îmbraci mai aproape de aceste variante, o să stârnești imaginația unui bărbat. El nu are nevoie să te vadă dezbrăcată, ci vrea să-și imagineze cum ai arăta dezbrăcată!

Talia care măsoară 70% din circumferința șoldurilor va face furori printre bărbați. Toate cercetările de ultimă oră din știința atractivității confirmă acest lucru. Poate o să te întrebi de ce. O talie îngustă înseamnă un nivel de estrogen mai mare. Cu cât avem mai mult estrogen în corp, cu atât suntem mai atractive.

Când vine vorba de talie, oamenii de știință împart femeile în trei categorii. În prima categorie sunt femeile slăbuțe, în a doua sunt cele de mărime medie iar în a treia cele mai plinuțe. Dimensiunea taliei la fiecare categorie poate fi 0,7, 0,8, 0,9 sau 1. Ultima înseamnă că dimensiunea șoldurilor este identică cu cea a taliei sau uneori mai mare. Chiar dacă o femeie este plinuță, când are raportul de 0,7 dintre talie și sold ea este încă atractivă în ochii unui bărbat.

„Bine-bine, și dacă n-am aceste dimensiuni ce mă fac?" În acest caz există 2 situații:

1) Ai un corp atletic ori astenic, cu talia foarte puțin conturată. Ce poți să faci este să te folosești de îmbrăcăminte astfel încât să-ți accentuezi talia. Simplu.

2) Ai prea multă grăsime în jurul abdomenului. Grăsimea viscerală este acea grăsime care se află în interiorul cavității abdominale. Ea înconjoară organele vitale din zona abdomenului. Pe măsură ce îmbătrânim, se modifică modul de distribuire a grăsimii, acumulându-se mai mult pe burtică. Acest proces apare în special după menopauză. Dar menopauza nu este un motiv ca să nu scapi de această grăsime! Crede-mă pe cuvânt, nu este sănătoasă! Menținerea unor valori normale ale grăsimii viscerale te va feri de anumite boli, cum ar fi cele cardiace, hipertensiunea arterială și diabetul de tip 2. Dacă te încadrezi aici, trebuie să faci ceva ca să scapi de această grăsime! Acum nu mai vorbim de atractivitate, ci despre sănătatea ta! De acord?

„Ce trebuie să fac ca să am o atitudine degajată și deschisă, combinată cu o ținută care exprimă doar

puțină provocare sexuală?“ Să deschizi dulapul! Da, dulapul pentru că el reprezintă locul în care își dau întâlnire toate trăirile tale sufletești.

În fiecare zi când te îndrepți spre dulap cauți ceva de îmbrăcat. Dar în momentul în care deschizi dulapul vrei să pui niște haine pe tine care să te facă să te simți bine. Dacă îți place cum arăți îmbrăcată, te simți bine toată ziua. Dacă nu, parcă toate ies pe dos. Prin urmare, o femeie nu caută haine în dulap, ci mai degrabă caută să-și administreze o doză de respect față de ea însăși. În câte dimineți nu ți se întâmplă să stai în fața dulapului și să încerci o grămadă de haine și în final să spui „N-am nimic să îmbrac“?!

Dulapul păstrează o serie de preferințe și decepții ce descriu experiențele prin care ai trecut. E un fel de oglindă nu doar a evenimentelor, ci și a relațiilor, a despărțirilor prin care ai trecut. Reflectă atitudinea ta față de sex, starea financiară, pierderile, creșterile în greutate, schimbarea locului de muncă etc. Dulapul tău este cel mai bun profil de psihologie pe care l-ai făcut vreodată! Nu ne place să se bage cineva în dulapul nostru, așa cum nu ne place să-și bage nasul în viața noastră. Culorile sunt indiciile stării noastre emoționale. Unele haine te fac să zâmbești, alte îți produc amintiri dureroase. Aceste dureri ți-au otrăvit încrederea în tine și potențialul de seducție. Dar trecutul tău nu este destinul tău!

Ce ne interesează? Cine ești tu *acum*, în prezent, și ce putem face *acum* cu hainele tale ca să îți placă felul în care arăți și te îmbraci. Ești pregătită? Iată câteva exerciții pe care îți propun să le facem împreună…

Sexy = chiloți. A te simți sexy începe cu chiloții pe care-i porți! Și aici nu mă refer la chiloții tanga, ci la acei chiloți în care *tu* te simți sexy. Așa că du-te la sertarul cu chiloți și scoate-i pe toți. Pune-i pe pat, oriunde, numai să-i vezi bine. Ia-i pe rând și întreabă-te: „Chilotul ăsta mă face să mă simt sexy?" Sortează-i pe cei în care te simți sexy de cei în care nu te simți așa. Mai departe, rămân în joc cei în care *nu* te simți sexy. Acum uită-te la ei și întreabă-te: „De ce nu mă fac să mă simt sexy?" Perfect! Du-te, caută o foarfecă și vino înapoi.

Ești gata? Uite ce o să facem: Tăiem fiecare chilot care *nu* te face să te simți sexy. Bravo! Cum te simți? Așa-i că simți o senzație de eliberare?

Dacă nu mai ai chiloți deloc, trebuie să cumperi unii noi. Ceea ce te rog este ca atunci când îi cumperi să îi alegi cu mare atenție și fără grabă! Unele magazine de lenjerie permit probarea articolelor. Așa că încearcă-i înainte să-i cumperi și întreabă-te: „Chilotul ăsta mă face să mă simt sexy?" Dacă răspunsul este „Nu", să nu-i cumperi!

Operațiunea „dulapul". Stai liniștită, nu mai ai nevoie de foarfecă. Dar spune drept, cât la sută dintre hainele pe care le ai le porți în mod frecvent? Studiile arată că o femeie poartă cam 20% dintre hainele pe care le are în dulap. Toate avem atâtea haine în dulap, încât am putea îmbrăca un regiment întreg și tot ar mai rămâne haine de purtat.

Care sunt motivele pentru care noi, femeile, avem tendința să ne umplem dulapul de haine? Studiile spun că ne cumpărăm haine atunci când:

- avem foarte multe rufe murdare;
- înainte de vacanțe;
- ne este foarte cald sau foarte frig;
- sunt promoții și ni se pare că e preț de nimic;
- suntem supărate, furioase sau plictisite;
- ne simțim balonate;
- ne-am uitat în reviste sau pe bloguri de modă;
- iubitul își cumpără haine.

Cam toate motivele pentru care ne cumpărăm mai multe haine decât avem nevoie sunt irațională. Nu crezi? Dacă lucrurile stau așa, hai să vedem ce putem face ca să nu mai cheltuiești așa mulți bani pe haine, dar să te bucuri de cele pe care le ai. Iar cu banii economisiți mai bine te duci în vacanță.

Dacă ai tendința să cumperi haine atunci când ai foarte multe rufe murdare, mai bine cumpără un detergent si balsam al căror miros să-ți placă și pune la spălat mai des. Dacă pleci în vacanță, vezi mai întâi ce ai în dulap și fă-ți bagajul și doar apoi lista de cumpărături. Când vine vara, scoate-ți mai repede hainele de vară, ca să le vezi. Procedează la fel și cu hainele de iarnă. Când cumperi la promoții întreabă-te dacă într-adevăr ai nevoie de acea haină sau cumperi doar pentru că este ieftină. Când ești supărată, distrage-ți atenția cu altceva: întâlnește-te cu o prietenă, dar cel mai bine du-te și fă sport! Ține minte: plictiseala este o alegere! Dacă te simți balonată ori ai mâncat prea mult, ori

ce nu trebuie, ori îți vine ciclul. În niciun caz nu e un semnal că trebuie să te duci la cumpărături.

Iar acum, că am rezolvat cumpăratul compulsiv de haine, să ne întoarcem la dulapul tău. Scoate-ți toate hainele din garderobă și sortează-le în trei categorii:

- haine de tipul „Le păstrez";
- hainele de tipul „Oare merită să le păstrez?";
- haine de tipul „O să le port dacă slăbesc/mă îngraș".

Hainele pe care le păstrezi aranjează-le pe categorii (fuste, rochii, pantaloni etc.) și pe culori. Acest lucru te va ajuta să le asortezi repede de fiecare dată.

La categoria „Merită să le păstrez?" vezi dacă pot fi combinate cu cele pe care le porți deja. Poate îți vine o idee cum să le asortezi altfel și o să-ți placă. Sau fă ceva creativ cu ele, scurtează fusta ori pantalonii, de exemplu.

Scapă imediat de hainele „Le port dacă slăbesc/mă îngraș". Fie le faci cadou cuiva, fie le duci la o fundație de caritate. Nu are rost să păstrezi vreo haină de pe vremea când erai grasă/slabă!! *Nu faci decât să rămâi blocată în problemele de greutate pe care le ai.* Uitându-te la hainele care ți-au rămas mici, vei avea o senzație de neliniște și nemulțumire. Dacă le păstrezi pe cele care sunt prea mari, te vei îndoi de capacitatea de a-ți menține silueta.

Poza și ținuta. După ce ai terminat Operațiunea „dulapul" alege cel puțin zece ținute pe care să le porți. Scoate mobilul și fă câte o poză cu fiecare ținută. Atunci când îți spui că nu ai ce să porți uită-te la poze și poartă una dintre ele.

„Dulapul este magazinul meu." Ce ar fi dacă, de fiecare dată când deschizi dulapul și cauți cu ce să te îmbraci, te-ai gândi la el ca la *un magazin de haine din care alegi ținuta cu care te îmbraci*? Gândindu-te așa, o să ai o perspectivă nouă asupra hainelor și cu siguranță o să le alegi pe cele în care te simți bine și sexy.

Aceste exerciții simple fac să înmugurească gustul stilului tău și te ajută să înveți să te folosești de hainele tale ca să ai o atitudine sexy și atractivă. O să-ți îmbunătățești potențialul de seducție, iar complimentele o să apară cu siguranță, indiferent ce vârstă ai. Pentru că atunci când o femeie se simte atractivă… se vede!

5. Vrei un iubit? Fii puțin obraznică!

Iar acum să continuăm cu o temă care, pe cât este de incitantă, pe atât este de tabu. Ei bine, eu am de gând să rup tăcerea și să-ți spun totul despre… libido.

Înainte să te apuci să mă judeci din cauza informațiilor furnizate în acest capitol, ia, te rog, un pahar de apă lângă tine! Respiră adânc și amintește-ți că înainte de toate ești o ființă umană și este normal să vorbim deschis despre acest subiect: libidoul. De ce? Pentru că, adesea, incapacitatea de a lega relații pe termen lung este cauzată de lipsa „chefului de joacă". Înțelegi ce spun?

Libidoul este legat de motivația noastră de a face sex. Și, pentru că este vorba de motivație, este foarte

normal și natural ca acesta să oscileze. Fie se află la un nivel ridicat, fie nu. Acest fenomen apare atât la femei, cât și la bărbați, dar cauzele pot fi diferite. Vom discuta despre cazul nostru, al femeilor.

Atunci când libidoul este la cote înalte, nu avem o problemă. Bine, exceptând cazul nimfomaniei. Dar acum nu analizăm această situație particulară. Dorința de a face sex te va împinge, cu siguranță, să-ți alegi un partener! Asta pentru că te face să fii foarte atrăgătoare și, implicit, crește potențialul tău de seducție.

Dar în cazul în care libidoul este foarte scăzut nu prea avem chef de nimic. Adesea, clientele îmi spun: „N-am chef de sex, dar aștept un tip fain care să-mi iasă în cale. Și atunci când îl văd să mă dea pe spate, să nu mai știu de mie și să fie *Oaaau*".

Dă-mi voie să fiu eu cea realistă în această ecuație și să-ți spun că șansele să se întâmple acest lucru sunt destul de mici. Mai ales dacă ai trecut de 25 de ani. Asta pentru că vârsta cea mai activă sexual – la bărbați și la femei – este între 21 și 24 de ani. Deci, dacă nu te încadrezi în această categorie și încă ești singură, dar îți dorești un partener de viață, este preferabil să faci niște eforturi pentru a menține libidoul activ. Nu te speria! Aceste eforturi nu sunt atât de mari.

Primul pas pe care trebuie să-l facem este *să conștientizăm* unele lucruri. Iată *tot ce ar trebui să știi despre libido…*

M-am obișnuit. Există anumite structuri în creierul nostru care reglează nu doar plăcerile pe care le avem, dar și durata lor. Dacă a trecut foarte mult timp în care nu ai făcut sex deloc, apare fenomenul obișnuinței.

Iar rezultatul este libidoul foarte scăzut sau inexistent. Ce legătură are obișnuința cu libidoul? Foarte simplu. *Zona din creier care este responsabilă de fenomenul obișnuinței se reglează exact în aria atracției sexuale.*

Tata e de vină! Felul în care te raportezi la sex, la dorința ta sau la comportamentul tău sexual îl moștenești de la tatăl tău**.** Acest lucru este valabil atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Este foarte important să înțelegi că asta nu înseamnă că îți vei alege partenerii precum a ales tatăl tău. Nicidecum! Înseamnă, pur și simplu, că genele tatălui tău dictează într-o măsură foarte mare comportamentul tău sexual.

Testosteronul, estrogenul, vasopresina, oxitocina, dopamina, serotonina la apel! Toți acești hormoni enumerați ne influențează libidoul**.** Cu cât se află la un nivel mai ridicat, cu atât suntem mai puse pe joacă. Dintre toate, dopamina este cea mai importantă! Dopamina este o moleculă din creierul nostru alcătuită din 22 de atomi (hidrogen, carbon, oxigen și azot). Nu-ți spune nimic, nu-i așa? Dar dacă ți-aș spune că dopamina este cea care ne sporește *curiozitatea* și ne crește *capacitatea de învățare*? Tot ea ne dezvoltă *gândirea creativă*. Încă nu ți se pare interesant? Ei bine, află că responsabilă pentru *fanteziile sexuale* este tot dopamina. Deci, ce zici? Merită să-i acordăm puțină atenție, nu-i așa?

Molecula dorinței – Dopamina. Oamenii de știință numesc dopamina „molecula dorinței". Asta pentru că este responsabilă de tot ce înseamnă motivație: de la sex la leadership sau de la drog la mâncatul compulsiv. Dopamina dă energie.

De aceea, în stările depresive ea joacă un rol important! Când te simți depresivă, dopamina se secretă foarte puțin și influențează în sens negativ toți ceilalți hormoni: testosteronul, estrogenul, vasopresina, oxitocina, serotonina. Atunci când simți că nu ai chef de nimic, nici măcar de sex, înseamnă că nivelul tău de dopamină este foarte scăzut. Fii puțin atentă! Nici excesul de dopamină nu face bine! Asta pentru că duce la comportamente obsesive, iar ambiția se transformă dintr-odată în delir de putere. Încrederea de sine devine megalomanie sau narcisism. Fantezia devine nebunie, iar sexul se transformă în nimfomanie. Deci, iată, în orice situație avem nevoie de echilibru și moderație.

Dacă iei antidepresive sau contraceptive trebuie să știi că toate contribuie la nivelul scăzut de libido. Bolile care determină un nivel scăzut al libidoului sunt cele autoimune – cum ar fi diabetul, hashimoto – hipotiroidismul, toate formele de anemie sau oboseala cronică. Hiperprolactinemia, o afecțiune care determină creșterea nivelului de prolactină – secretată de glanda hipofiză – în sânge, poate duce și ea la diminuarea libidoului.

Fluctuațiile testosteronului. Despre testosteron trebuie să știi că-l secretăm și noi, femeile. Între 20 și 30 de ani acesta atinge apogeul. După această vârstă scade treptat, cu aproximativ 1% pe an. Totuși, fluctuația testosteronului este resimțită de o femeie datorită ciclului menstrual, sarcinii sau menopauzei. De vină pentru lipsa poftei de joacă mai poate fi și deficitul de zinc. De ce? Pentru că zincul are un rol esențial în secretarea testosteronului.

Libidoul nu scade la menopauză! Iar acum marea noutate! Libidoul nu scade la menopauză! Așa că nu ai nicio scuză. Ideea potrivit căreia apetitul sexual al femeilor se diminuează după menopauză este doar un mit. Realitatea este cu totul alta: nivelul de testosteron crește la menopauză și, implicit, libidoul va fi mai mare. Piedica în calea libidoului este alta: hormonii estrogeni. Diminuarea lor reduce semnificativ lubrifierea vaginală și asta face ca femeia, uneori, să-și dorească să *nu* mai facă sex. Totodată intervine și un moment de conștientizare, în care ea își spune că este bătrână. Deci cam totul e în mintea noastră.

Eu nu cred că o femeie este bătrână atunci când ajunge la menopauză. Acest fenomen *nu* este un indicator al sfârșitului vieții sexuale la femei. Este, pur și simplu, un indicator care arată că perioada de fertilitate – în care se poate concepe un copil – s-a încheiat. Iar asta nu are nimic de-a face cu sexualitatea. Înțelegi diferența?

Prea mult stres = puțin libido. Stilul de viață pe care îl ai contribuie într-un mod semnificativ la creșterea sau diminuarea libidoului. De exemplu, dacă obișnuiești să mănânci mult seara, organismul este suprasolicitat și îți taie apetitul sexual. Dacă nu îți respecți orele de somn, activitatea fizică este extrem de redusă, consumi prea mult alcool, sau prea multe țigări, libidoul scade.

Alți factori care contribuie la diminuarea libidoului sunt: un divorț sau o despărțire, certuri foarte frecvente, un loc de muncă suprasolicitant sau un nivel de trai scăzut.

Greutatea corporală. Greutatea corporală prea mare poate interfera cu libidoul. Dacă nu ai grijă de tine și iei

prea mult în greutate, o să devii nemulțumită de corpul tău. Problemele asociate acestui lucru se răsfrâng asupra vieții sexuale. Dacă încă simți că nu ești mulțumită de felul în care arăți, pune în practică exercițiile prezentate în secțiunea a 3-a a Capitolului II.

Rolul de mamă. Foarte multe femei, după ce au născut, au un libido scăzut**.** Nu este o regulă, dar de cele mai multe ori așa se întâmplă. Motivele sunt în primul rând de ordin hormonal. În al doilea rând, este vorba despre o tulburare de adaptare la rolul de mamă. În momentul în care i se naște un copil, femeia consideră că a fi mamă este cel mai important lucru. Sunt și eu de acord cu acest lucru. Cu un amendament: a fi mamă înseamnă un rol în viața unei femei. A face diferența, din punct de vedere comportamental, între rolul de mamă și viața de femeie rămâne o provocare pentru multe mămici. Unele reușesc, altele nu. Consider totuși că putem să facem diferențierea și să ne simțim împlinite ca femei, dar e nevoie de puțin efort.

Acum, că ai aflat tot ceea ce trebuia să știi despre libido, hai să vedem care sunt acele exerciții pe care ai putea să le faci ca să-ți vină „pofta de joacă".

Gândurile sexy. Timp de 4, 5 săptămâni notează-ți toate complimentele pe care le primești, indiferent că ți le fac bărbații ori femeile. Adaugă, te rog, cât de sexy te-au făcut să te simți și scrie senzațiile pe care le-ai avut. Pe acestea le numesc eu „gânduri sexy". Totodată, fără nicio rușine, scrie toate fanteziile pe care le ai. Acest exercițiu are un scop simplu: să-ți amintească faptul că ești o ființă umană și că dorința de a face sex este un lucru normal. În același timp, scriind

aceste „gânduri sexy“, vei conștientiza mai bine ce te face să simți această forță sexuală.

„Cum a fost atunci când?“ Detalii! Cât mai multe detalii. Rămânem tot în zona scrisului. Sarcina ta este să scrii care a fost cea mai excitantă partidă sexuală pe care ai avut-o până acum. Dezvoltă puțin și răspunde la următoarele întrebări:

De ce crezi că a fost atât de grozavă?

Ce ți-a plăcut cel mai mult?

Cine era partenerul?

Cum s-a simțit el?

Spune cel puțin cinci motive de ce a fost *best of the best*.

Atunci când faci acest exercițiu scrie cât mai multe detalii. Și acum vine partea interesantă: după ce ai scris tot, citește cu voce tare textul. Exact ca și cum ar fi un scenariu de film. Hm… ce zici? Cum te simți?

Iar acum trecem la partea a doua a exercițiului: scrie pe o hârtie despre cea mai proastă experiență sexuală pe care ai avut-o. La fel ca în primul caz, scrie cât mai multe detalii și motivează de ce nu ți-a plăcut. După ce ai terminat de scris, citește textul cu voce tare. Iar apoi răspunde la întrebarea următoare: *Ce trebuie să învăț din acest exercițiu?*

Romanele erotice. Ai citit vreodată vreun roman erotic? Dacă nu, e timpul s-o faci! Împrumută, cumpără un roman de acest gen. Ai să vezi cât de interesant te face să te simți. Iar în timp ce citești, întreabă-te ce te face să te simți așa. Notează aceste gânduri pe o hârtie.

Fă o vizită deocheată. Avem voie să zicem că putem fi puțin obraznice, da? Ce ar fi dacă ai face o vizită la un sex shop? Nu trebuie să cumperi nimic. Doar să fii curioasă și să arunci o privire peste produse. Stai măcar zece minute în magazin.

Dieta mediteraneană. Măcar de patru ori pe săptămână schimbă-ți dieta și mănâncă în stil mediteranean. Multe studii indică faptul că alimentele de acest gen au un efect afrodiziac. De ce? Pentru că această dietă menține circulația sângelui în stare foarte bună, iar acest lucru îmbunătățește libidoul.

O vizită la homeopat. Dacă ai cumva vreo boală dintre cele enumerate mai sus sau iei anticoncepționale, o vizită la un homeopat te poate ajuta foarte mult pentru a regla nivelul libidoului. Există o serie de produse gemoterapeutice (semințe de frasin, amenți de mesteacăn pufos, scoruș, zmeur) care prin natura lor contribuie foarte mult la reglarea hormonală. Sunt absolut naturale și rău nu au cum să-ți facă.

Mișcă-ți fundul! Despre cât de important este să facem mișcare am scris în capitolul anterior. Dacă nu ai citit încă, poți s-o faci acum.

Secretul. Poartă în fiecare zi ceva care te face să te simți sexy. Nu trebuie să fie, neapărat, un lucru aflat la vedere. Poate fi orice (un strugurel de buze, chilot, maieu, o brățară, ruj etc.) Dar fii atentă: Rămâne doar secretul tău!

Iar acum urmează cel mai nostim exercițiu: *Gossip girls.* Într-o seară cheamă câteva prietene la tine acasă. Luați fiecare o foaie de hârtie și, în timp ce beți un ceai

sau un suc, scrieți fiecare ce vă place și ce nu vă place atunci când faceți sex. Mai notați și cu cine v-a plăcut și cu cine nu v-a plăcut. Dați cât mai multe detalii. După ce ați terminat de scris, schimbați foile între voi și dați cu banul cine citește prima. Va fi super-amuzant! Dar, dincolo de amuzament, vei descoperi o serie de lucruri noi despre tine!

Aceste exerciții pe care ți le-am propus au un singur rol: să te activeze din punct de vedere comportamental ca să-ți intensifici „cheful de joacă". Acesta va contribui la potențialul tău de seducție. O să te simți bine și plină de feminitate. Poate nu ai știut până în acest moment, dar află că cel mai erogen organ este creierul. Îți spun doar în șoaptă: libidoul unei persoane se măsoară urmărind undele cerebrale ale subiectului în timp ce aceasta urmărește videoclipuri erotice.

6. După cât timp e bine să începi o relație nouă?

Certurile s-au terminat, bagajul l-ai făcut, ți-ai uitat papucii de casă, dar nu te mai întorci după ei, pentru că relația oricum s-a terminat. Game over! Nu contează motivul despărțirii, dar te întrebi după cât timp e bine să începi o relație nouă? Depinde. Ține de cât timp ați stat împreună și contează mult faptul că ești femeie.

A ieși în cluburi pentru sex poate fi un comportament acceptabil atâta vreme cât „participarea afectivă" nu există. Despărțirile sunt al naibii de dureroase. Te fac vulnerabil, iar respectul de sine se redresează

rapid dacă ești curtată de un tip fermecător sau admirat de o tipă fierbinte. Riscul să intri într-o relație nu este mare, că doar nimănui nu-i place să se atașeze de o epavă afectivă…

Așa că mai bine ai încredere că poți să-ți coși rana de pe suflet și să lași timpul să o vindece. Unele lucruri nu se pot uita niciodată, este foarte adevărat! Dar știi cum se spune, nu? Cele mai puternice caractere sunt pline de cicatrice.

Dacă ești femeie, vei avea nevoie de prietene sau de un psiholog cu care să discuți, să dezbați despărțirea, dar și toată relația. Uneori e chiar în regulă să te plângi. Dar în niciun caz să nu i te plângi lui. Ce rost ar mai avea?

O femeie vrea să înțeleagă ce a mers prost, unde s-a greșit și de ce s-a întâmplat așa. Iar aceasta este chiar o atitudine sănătoasă, pentru că, înțelegând lucrurile, ne face să trecem mai ușor prin ele, nu peste ele! Prin necazuri trebuie să trecem ca să ne învățăm lecțiile de viață. Nu e bine să sărim peste ele! E o diferență.

Să știi să pui punct unui capitol din viața ta este foarte important. Și este de-a dreptul o provocare. Pentru că așa reușești să faci pace cu trecutul. Altfel, riști să-l cari în spate și să ratezi ceea ce este important: prezentul. Uneori, ne fabricăm noi crizele pentru că ne place să fim victime și călăi, în același timp. Și ne uităm cu invidie la celălalt: cum el și-a reluat viața, iar noi nu. De ce se întâmplă asta? Pentru că în mintea bărbaților ecuația este relativ simplă: „Sunt singur, nu am iubită, trebuie să-mi găsesc alta.“ Dat fiind

deficitul de bărbați, nu trece mai mult de o săptămână până când o altă femeie își arată interesul față de el.

Așadar, dacă lași prea mult timp ca să te vindeci, s-ar putea să nu ți se mai pară nimeni disponibil. Sau, în cel mai rău caz, chiar să nu mai fii interesată de sexul opus, pentru că atât de mult ți-ai ridicat așteptările, încât un bărbat trebuie să doboare recordul mondial ca să ajungă la tine. Gândește-te la asta!

În cazul bărbaților, lucrurile stau puțin diferit. Dacă el a inițiat despărțirea, a avut cu siguranță un motiv. De cele mai multe ori s-ar putea să fie „cealaltă" femeie. Dar nu întotdeauna. Își va reface viața rapid, pentru că, biologic, el are o datorie supremă: să-și conserve genele.

Dacă el a fost părăsit, să știi că și el suferă. Doar că nu face atâta gălăgie. Din postura de psiholog pot să-ți zic că sunt foarte profunzi și plini de compasiune. Când motivul despărțirii este oricare altul decât o altă femeie, va căuta să te facă prietenă. Și chiar îi pasă de tine. Doar că altfel.

Să nu mă întrebi pe mine dacă e bine sau nu să fim prieteni cu fostul sau fosta. Mi-e greu să răspund. Eu n-am putut fi cu niciunul. Ori iubit, ori nimic. Așa că te las pe tine să decizi aici.

Uneori, când ieșim dintr-o relație de lungă durată, e ca și cum am învăța să mergem din nou. Iar unele abilități trebuie redobândite. Așa că, în timpul cât ne lingem rănile, ce-ar fi să înveți din nou să transmiți mesaje că ești disponibilă? *Facem o încercare?*

Dacă da, atunci reține, te rog, că pentru a comunica ne folosim cel mai mult de ochi și de privire. Așadar, când vine vorba de seducție, contactul vizual este cel mai important aspect. Restul vine de la sine.

Ghidează atenția celuilalt. Toți clienții mei (aceste tehnici sunt valabile și pentru bărbați) se simt la început stânjeniți. Este un lucru normal. Așa sunt și eu. Gândește-te că în timpul unei relații nu a fost nevoie să faci eforturi ca să fii plăcut. Doar era de la sine înțeles. Iar pentru a trece peste stânjeneală, pentru început, ghidăm atenția spre ochii noștri. Cum anume? Simplu. Ochii urmăresc automat mișcarea. Așa că ia un creion și în timp ce discuți cu cineva du creionul spre ochi. Ca și cum ai arăta spre ochi. În tot acest timp continuă să vorbești. Natural. Doar atât. E simplu până aici, așa-i?

Un alt exercițiu de încălzire: pune degetul mare dedesubtul bărbiei și de-a lungul obrazului, arătând cu degetele în sus, spre ochi. Ai grijă ca degetele să fie drepte și în niciun caz nu-ți sprijini fața în palmă. Acest gest îl va ghida să se uite fix în ochii tăi.

Și al treilea exercițiu de încălzire este valabil dacă ai breton. În timp ce vorbești cu cineva, joacă-te puțin cu bretonul, aducând o șuviță în mijlocul frunții. Continuă să vorbești și uită-te în sus la șuviță câteva secunde. Poți să repeți asta de câteva ori.

Acum, că te-ai obișnuit, să trecem la exercițiile mai dificile, care te vor ajuta să îi dai celuilalt semnalele potrivit cărora ești disponibilă.

Privirea prelungită. Când ne uităm la fața cuiva, o scanăm, de obicei, în trei secunde. O privire mai

lungă de patru secunde asupra cuiva înseamnă că ți-a captat privirea. Totuși, trebuie să fii atentă: o privire mult prea prelungită, fără clipire, înseamnă fie că vrei să domini pe cineva, fie că faci sex cu acel cineva, sau îți dorești asta foarte mult. Sistemul nostru nervos reacționează la fel în ambele cazuri și declanșează sistemul „luptă sau fugi". Deci atenție la durata privirii! Ea trebuie să fie suficient de lungă ca să te faci remarcată și suficient de scurtă ca persoana cealaltă să nu interpreteze greșit mesajul tău.

Cucu-bau. Cei mai mari experți în arta flirtului sunt bebelușii. Astfel spus, flirtul începe în momentul în care ne-am născut. Bebelușii au un mecanism de supraviețuire care se datorează, în primul rând, abilității înnăscute de a flirta: te privesc dinspre stânga rotind ușor ochii spre dreapta, îți zâmbesc natural, vârfurile piciorușelor sunt îndreptate spre tine, iar cu mâinile te ating ușor pe obraz. Iată regula celor patru semne din arta flirtului! În tot acest timp, în creier se activează atât neuronii-oglindă, cât și neurotransmițătorii, iar în câteva secunde bebelușul devine obiectul adorației adultului.

Cum vei proceda tu? Concentrează-ți privirea asupra unei persoane, astfel încât să devină conștientă că te uiți la ea. După ce privirile vi s-au intersectat, fii tu prima căreia îi alunecă ușor privirea în jos. Apoi uită-te din nou la el. Ca un fel de „cucu-bau". S-ar putea să nu fie interesat de tine. Nu-i nimic. Acum doar exersăm. De unde îți dai seama că nu este interesat? Dacă nu revine cu privirea asupra ta imediat, după două minute lasă-l în pace și fixează-ți privirea pe altcineva.

Alunecarea și fixarea privirii este o mișcare rapidă. Durează doar 10-15 secunde, dar trebuie să fie exactă.

Clipește un pic mai des, dar nu foarte des. Creierul asociază clipitul des cu atracția sexuală. Știai că atunci când ne simțim atrași de cineva clipim mai des? Poți să determini pe cineva să clipească mai des! Asta doar dacă vrei. Dacă îi place și lui de tine, vă veți sincroniza clipirile. Și astfel va clipi în ritmul tău. Este important să nu crezi, în niciun caz, că dacă nu clipește des înseamnă că nu-i place de tine! Este greșit. Unele persoane, când sunt atente, clipesc mai rar. Ai auzit expresia „Te soarbe din ochi"? Ei, despre asta este vorba.

Triunghiul flirtului. Studiile asupra mișcării globilor oculari arată că ne uităm la fețele celorlalți în funcție de situație și de nivelul de atracție. Într-o situație de business, de exemplu, în care purtăm o discuție, cu ajutorul privirii formăm un triunghi mic între ochiul drept, cel stâng și nas. Partea interesantă urmează abia acum: când ne simțim atrași de cineva, triunghiul se lărgește: ochi drept, cel stâng și gura, sânii sau chiar organele genitale. Vrem să vedem tot!

Poate cel mai elegant mod de a aștepta între două relații este timpul petrecut în cafenele. Când ești singură, ai mai mult timp și pentru tine. După ce ai citit acest capitol, îmbracă-te și ieși la o cafea. Crede-mă, nu trebuie să ai prietenă sau prieten pentru asta! Poți și singură. Este absolut în regulă. Așază-te strategic, să poți vedea toți oamenii din cafenea, și scanează-i așa cum am descris mai sus. Fixează pe cineva, de preferat fără pereche. Nu vrem scandal, că doar am trecut prin unul, nu-i așa? Aruncă-i o privire. Coboară apoi privirea ca

și cum te-ai uita în dreapta jos. Repetă. Dacă îți răspunde privirii, zâmbește-i. Apoi bea puțin din cafea coborând privirea, din nou. Dacă nu, fixează pe altcineva. Un zâmbet va lăsa loc și unui salut. Dar nu e obligatoriu. Important este să privești oamenii, din nou. Când poți să faci asta, ești pregătită pentru o nouă relație.

Acest exercițiu te face să te simți minunat. Amigdala, zona din creierul tău despre care am mai amintit, te face să te simți așa. Pentru că dopamina – molecula dorinței – se activează. Acest neurotransmițător este cel care ne amplifică curiozitatea, ne crește capacitatea de învățare, ne dezvoltă gândirea creativă și este responsabil pentru fanteziile sexuale. Deci merită să-i acordăm atenție, nu-i așa? Zâmbește.

7. Vrei un iubit? Ieși din casă!

Cele mai multe femei singure, dar care își doresc un partener, își petrec majoritatea timpului liber în casă. Problema este în felul următor: este foarte puțin probabil ca un bărbat să-ți bată la ușă și să te întrebe dacă vrei să fii iubita lui. Cam despre asta este vorba.

O femeie, fie că este într-o relație disfuncțională, fie că este singură, petrece mult timp acasă. Cunosc foarte bine senzația, pentru că așa mi s-a întâmplat și mie. Apartamentul sau casa în care stăm ne dă o senzație de siguranță și confort pe care o întâlnim destul de rar. Și asta cu atât mai mult cu cât ne place să avem grijă de căsuța noastră! Fie că este o garsonieră,

un apartament sau o casă mare, căminul este locul în care te simți cel mai protejată. De ce? Pentru că nu trebuie să interacționezi cu nimeni și nu te vede nimeni. Acest lucru nu-ți mai produce noduri în gât, dureri de stomac, transpirații, gânduri negative despre tine, păreri despre ce ar crede alții despre tine. Prin urmare, îți este bine. Nu contest acest lucru. Dar faptul că după serviciu mergi acasă și stai singură în fiecare zi – sau la sfârșit de săptămână stai toată ziua în casă – îți scade șansele să-ți faci un iubit.

Există și o altă situație: femeia care își crește singură copiii. Eu o consider o eroină și o admir foarte mult! Totuși, ajunsă acasă după serviciu, ea începe să facă treburile casei, care de obicei sunt multe. În același timp se ocupă de copii, de școală, se joacă cu ei, are grijă ca ei să se distreze. De cele mai multe ori nici nu își dă seama când se face ora zece și, după ce îi culcă pe cei mici, abia așteaptă să aibă o clipă de liniște. Sfârșitul de săptămână se rezumă la vizite făcute pentru amuzamentul copiilor, cumpărături, gătit, făcut curat și… gata, începe o altă săptămână. În acest caz, întrebarea care mi se adresează cel mai des este: „Și unde să-mi găsesc pe cineva că dacă nu am timp?“ Sau mi se spune așa: „Dacă mă duc undeva, mă simt vinovată față de copiii mei.“ Se pare că nu există nicio cale ușoară de a scăpa de dificultățile și responsabilitățile vieții. Fii atentă! Nu am zis că *nu* se poate scăpa. Am zis că nu există o cale ușoară. Așa că hai să ne confruntăm cu realitatea și să vedem ce putem face ca să ai o viață împlinită și pe acest segment.

Între două relații. Înainte să pornim la drum cu analiza și setul de exerciții pe care ți le recomand, îți

propun să facem o schimbare la nivel de gândire. De acum încolo, *nu* te mai gândi că ești singură! Mai degrabă gândește despre tine că ești *între două relații* – adică una din care ai ieșit sau s-a terminat și una pe care urmează să o începi, chiar dacă încă nu știi cu cine anume.

Asta în condițiile în care îți dorești, într-adevăr, un iubit sau un partener de viață. Vezi, mintea noastră are tendința să pună niște etichete unor lucruri. Spunându-ți despre tine că ești singură te face să te simți singură, iar această emoție te face să te comporți ca o singuratică. De ce se întâmplă acest lucru? Pentru că *între felul în care* gândim, cel în care ne simțim și cel în care ne comportăm există întotdeauna o legătură, fără nicio excepție! Iar acest lucru este dovedit științific.

Iată de ce propunerea mea, de a gândi despre tine că ești între două relații, este mai mult decât binevenită. Uite, ia o foaie de hârtie și un pix. Împarte foaia în două. Pe o coloană scrie „Între două relații", iar pe cealaltă „Singură". Iar acum răspunde la această întrebare: „Atunci când îți spui că ești între două relații, cum te face acest gând să te simți?" Scrie răspunsul. Pe urmă răspunde la altă întrebare: „Cum îți vine să te comporți gândindu-te că ești *între două relații*?"

Acum gândește-te la faptul că ești singură. Scrie pe foaie ce emoții te domină. Apoi notează cum te comporți știind că ești singură. Citește din nou ce ai scris în ambele situații. Vezi diferența?

Inerția, bat-o vina! Ideea că poți lega o relație cu cineva chiar dacă nu ești activă este foarte greșită. Sunt

foarte puține situații în care o femeie se simte împlinită, fericită, plină de viață atunci când este lipsită de activitate. Totuși, chiar și în lipsa unei activități, specia umană continuă să supraviețuiască. Te întrebi: „Cum?“ Răspunsul este „Prin inerție“.

Inerția presupune că, dacă nu se aplică vreo forță asupra corpului, atunci starea de mișcare a acestuia rămâne neschimbată. Deci inerția nu are ce căuta în viața ta! Locul inerției se află în domeniul fizicii, pentru că a descris-o mai întâi Galileo Galilei, apoi Newton. Mai târziu, Einstein a transpus-o în teoria relativității. Iar tu nu prea mai ai ce să faci cu inerția.

Da, uneori, avem nevoie de perioade de repaus sau tânjeală, atunci când suntem foarte obosite și dorim să ne relaxăm. Dar în rest trebuie să tragem de noi ca să fim cât se poate de active. O femeie activă își îmbunătățește potențialul de seducție și este foarte atrăgătoare.

În cabinetul meu, marea provocare este cum să le conving pe femeile singure, care își doresc totuși un iubit, să lase naibii serialele de pe net și să iasă din casă pentru a socializa. Plăcerile pasive – ca privitul serialelor la TV – pot fi deseori distractive, chiar și relaxante. Nu neg acest lucru. Dar să-ți dedici timpul liber exclusiv acesteor activități duce într-un final la apatie. Dacă ești o femeie cu nevoi intelectuale îți vei dori să ai niște activități captivante. Ne dorim asta chiar în mod vital, pentru că așa putem fi pline de viață. A trăi, până la urmă, înseamnă a face, a acționa, a crea, a gândi, a iubi, nu-i așa?

Cum putem face ca să depășim inerția? A depăși inerția nu este un lucru dificil. Ceea ce îngreunează activitatea este starea de a nu face nimic, adică acel „N-am chef de nimic". Ei bine, nu am să-ți spun nimic filosofic sau inspirațional aici! Pentru că nu are rost! Ceea ce trebuie să-ți impui ca să ieși din inerție este să faci lucruri care nu îți plac. Se înțelege?

Am trăit și eu perioada „în bula pozitivă", când credeam că nu există probleme, doar provocări. Și cred că o prostie mai mare decât asta n-am făcut! Sau că nu există slăbiciuni, doar îmbunătățiri. Știi ceva? Nu mi-a făcut deloc bine această gândire! Este nevoie să ne confruntăm adesea cu realitatea și, da, să ne simțim frustrate! Și să nu ne placă situația în care suntem și să ne dorim să ieșim din ea. Și, da, să admitem că avem probleme. Iar problemele există pentru a fi rezolvate. Admite că ai o problemă și pune osul ca să o rezolvi.

Există trei forme principale de implicare activă. Iar acestea sunt:

- a iubi pe cineva;
- a găsi diferite preocupări sau a le crea;
- a avea alte preocupări mentale.

Multe femei singure consideră că le este foarte greu să se implice în activități care le solicită în mod activ. Le este mai ușor să stea acasă și să nu facă aproape nimic. Eu le cred pe cuvânt. Problema e în felul următor: în momentul în care spui că nu te mai interesează să ieși din casă îți respingi fricile iraționale. Sunt mai multe, dar pe locul numărul 1 se află frica de eșec. Te

gândești că, vai, ai peste 30 de ani – ce vor crede alții despre tine? Sau că doar femeile tinere sunt pe val. Că ești divorțată – cum se poate să spui una ca asta? Că nu este normal pentru o femeie care are un copil să iasă seara în oraș. Oprește-te și nu mai gândi în norme! Lasă-le naibii în Evul Mediu!

Din cauza faptului că privești aceste situații cu groază, nu faci altceva decât să eviți activitățile pe care ți-ai dori să le încerci. Spune-mi, chiar nu ți-ai dori să petreci o seară în compania unor oameni veseli și care zâmbesc și se poartă frumos cu tine? Și, dacă se poate, să întâlnești un timp drăguț, singur, care să te facă să râzi toată seara? Eu cred că ți-ai dori. Chiar foarte mult.

Și atunci, de ce nu ai avea încredere în propriul succes? Dacă ai începe de acum să ai încredere în succes, ai fi foarte recunoscătoare că-ți trăiești viața! Încrederea în propriul succes se mai numește „autoeficacitate". Acest concept este baza unei vieți sănătoase și raționale. Când spun că poți avea încredere în reușită înseamnă că acorzi 50% șanse să-ți iasă un lucru și 50% să nu iasă. Deci totul pornește de la șanse egale. Fii atentă puțin: autoeficacitatea *nu* este încrederea pe care o ai în tine în general. Autoeficacitatea înseamnă faptul că *tu* crezi că te poți comporta într-un anumit fel, astfel încât să duci un lucru la bun sfârșit. E ca și cum te-ai gândi: „Bun. Nu-mi place să fac acest lucru. Dar am încredere că, dacă mă forțez puțin, pot să fac chiar să-mi placă și pot să duc la bun sfârșit acel lucru." Aș vrea să reții că, dacă ai un sentiment ridicat de autoeficacitate, realizările tale o să fie în creștere, iar starea ta de bine o să se intensifice. Și am să-ți spun și de ce:

pentru că atunci când ai încredere în reușită problemele nu sunt amenințări. Sunt pur și simplu probleme care pot fi rezolvate. Există soluție la orice problemă. Iar obstacolele întâlnite se transformă în oportunități. Și întotdeauna găsești cea mai bună cale.

O gândire de acest gen îți crește motivația internă și face să nu te mai intereseze ce zic sau ce cred alții. Dacă începi să gândești așa, iată beneficiile pe care le obții:

1. Nu mai ești dependentă de recompense externe, adică de ceea ce cred alții despre tine.
2. Angajamentul față de dorințele tale este mai puternic.
3. Atunci când nu-ți iese ceva cum ți-ai fi dorit, spune-i cum vrei tu, dar tot eșec se numește. Iar atunci când ai parte de eșec, îți revii foarte repede.
4. Când ai parte de situații dificile te gândești că le faci față–"Nu-i nimic, îți spui. Să vină la mine."
5. Nu mai iei personal situațiile negative, iar valoarea ta rămâne intactă.
6. În caz de eșec ești supărată 2-3 zile, dar nu ajungi să fii deprimată sau depresivă chiar.

Dar e poți să faci ca să ai încredere în reușită?

Evocă situațiile din trecut care au făcut parte din experiența ta și în care ai avut succes. Amintește-ți cât mai multe detalii. Întreabă-te ce ai făcut de ai avut succes? Și uite așa afli care este rețeta succesului tău.

Recompensează-ți comportamentul de dorit și ignoră-l pe cel indezirabil.

Gândește în felul următor: „Dacă alții au reușit, pot să reușesc și eu!"

Când cineva te critică, **nu reacționa cu dorința de a demonstra că ai dreptate**. Ascultă-l detașată și apoi pune-ți întrebarea: „Ce trebuie să învăț eu din această critică la adresa mea?"

Când primești un compliment, acceptă-l din toată inima și nu-l mai întreba pe cel care ți-l oferă dacă ți-l spune pe bune sau nu.

Lasă respectul de sine în pace!

De ce să lași *respectul de sine* în pace? Pentru că evaluările altor persoane influențează nostru de sine. Acesta poate fi puternic afectat de situații. Când simți că ai succes, respectul de sine crește. Când ai parte de un eșec, scade. Asta se întâmplă pentru că este vorba despre un sentiment general legat de propria valoare. Deci este o variabilă schimbătoare, în funcție de ce cred alții sau de situațiile prin care treci.

Autoeficacitatea, în schimb, sau încrederea în reușită, este un lucru care depinde doar de tine și vine din interiorul tău. *Tu* ai încredere că poți! Iar această convingere are forță de milioane!

Si, pentru că inerția are tendința de se hrăni cu ea însăși, îți propun următoarele exerciții ca să ieși din casă:

Schimbarea rutinei zilnice. Timp de o săptămână notează tot ceea ce faci oră de oră. Apoi evaluează

activitățile în funcție de trei parametri: Plăcere, Gradul de realizare și Nivelul de Socializare. Acest exercițiu este o oglindă excelentă a lucrurilor pe care le faci într-o săptămână. Dacă nivelul tău de socializare este foarte scăzut și nu te învârți în medii unde ți-ai putea întâlni sufletul pereche, atunci este cazul să-ți schimbi rutina!

***To do list* într-un bar!** Ai un serviciu și ții mult să excelezi! Foarte bine! Fă-ți lista de *to do* într-un bar sau într-o cafenea. Poartă acel lucru care te face să te simți sexy, comandă-ți o cafea sau un ceai. Apoi scoate-ți carnețelul și scrie. Atenție! Am zis „carnețel", nu „laptop sau iPad". Oricum petreci mult timp pe net! Lasă-le deoparte și pune mâna și scrie. O să întrebi: „Cum mă va ajuta acest exercițiu?" Păi în primul rând schimbi mediul. Într-un bar oricum vor fi o serie de oameni necunoscuți, cu care într-un fel sau altul trebuie să interacționezi. Poate trebuie să mergi până la toaletă și o să fii nevoită să rogi pe cineva să se uite după lucrurile tale. Trebuie să-i zâmbești ospătarului și, în timp ce scrii, din când în când, mai trebuie să-ți ridici privirea. Că doar așa gândește omul, nu-i așa? Și poate privirea ta se va intersecta cu privirea unui domn drăguț. Nu se știe niciodată…

Ești mămică? Foarte bine! Ai cu siguranță lucruri de făcut. O mamă nu prea poate să schimbe programul copilului, fiindcă ei, copiii, au nevoie de o rutină. Așa că o singură dată pe săptămână poți să faci lista de *to do*. Fă programul copiilor, sarcinile copiilor, pe ale tale, într-o cafenea drăguță. De câte ori am făcut acest exercițiu cu mamele, rezultatele au fost extraordinare!

Și aici nu mă refer la faptul că și-au găsit pe cineva, ci la senzația că fac altceva decât să aibă grijă de casă. Poate vii cu motivul că nu are cine să stea cu copiii. Nu cred! O oră pe săptămână poți să găsești o soluție pentru supravegherea lor.

Caută evenimente la care să te duci. Sunt o grămadă. Dar fii atentă să nu fie doar un film sau un spectacol de teatru. Evenimentele care au pauze de cafea sau sesiuni de networking sunt excelente pentru a cunoaște oameni noi. Fă-ți niște cărți de vizită și poartă-le în poșetă. Cartea de vizită este cea mai simplă formă de a deschide o discuție cu cineva și de a te lăsa invitată undeva.

Plimbă-te! Ieși la plimbare, pur și simplu. Alege un parc sau un alt loc și fă o plimbare doar de dragul plimbării. Sentimentul veșniciei îl găsești doar în natură. Du-te într-o excursie organizată în grup. Fă-ți o listă de cunoștințe și sună-i și invită-i în oraș la un ceai. Nu urla! Știu că nu-ți place! Dar acum facem și lucruri care nu ne plac. S-a înțeles!?

Majoritatea femeilor singure își caută parteneri pe site-uri specializate. Nu am nimic împotrivă! Doar că suntem animale sociale. Și toată lumea are nevoie de socializare! Chiar și tu!

Găsește-ți o preocupare nouă! Cumpără-ți un aparat foto și înscrie-te la un curs. Cunosc o clientă care a făcut asta atunci când era singură. A făcut niște poze extraordinare, iar profesorul ei a încurajat-o să organizeze o expoziție. A făcut-o. Iar la această expoziție unul dintre vizitatori a devenit mai târziu iubitul ei.

Caută să ai un hobby, o preocupare nouă care să-ți ofere spațiul de socializare de care ai atâta nevoie. Înscrie-te la un curs de limbi străine, un curs de gătit, de dans – orice. Dar fă ceva, *nu* sta în casă! Nu spune că nu ai timp! Întotdeauna vei avea timp pentru ceea ce vrei dacă îți impui acest lucru.

Atac la rușine. Ți-e rușine să abordezi un bărbat? Hai să facem următorul exercițiu: Gândește-te la un lucru pe care l-ai putea face pentru abordarea unui bărbat, dar consideri că este rușinos, prostesc, ridicol, jenant sau umilitor. Să mergi la el și să te prezinți pur și simplu, de exemplu. Ce-ar fi dacă ai face acest lucru, în ciuda faptului că îți este rușine? Fă ceva ce nu ai face în mod normal, pentru că îți este rușine. Care este cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla?

Fă-ți un plan *acum*. Ia o foaie de hârtie și un pix și fă-ți un plan cu toate activitățile pe care ai putea să le faci într-o lună de zile. Caută evenimente, situații ca să ieși din zona de confort. *Acum* este cel mai potrivit moment.

Cu cât te constrângi mai tare să faci un lucru pe care ești sigură că nu-l poți face, cu atât mai mult îți vei demonstra că îl poți face. Inerția nu-ți face bine. Ieși din ea. Iar pentru asta trebuie să faci ceva. Orice. Dar fă!

8. Lasă-l în pace pe cel însurat!

Dacă vrei într-adevăr să suferi, îndrăgostește-te de un bărbat însurat. Știi de ce? Pentru că cea care nu-l înțelege nu este soția. Ești chiar tu. Pentru că nu pricepi

nici în ruptul capului de ce el nu divorțează. Pur și simplu nu o va face. Din punct de vedere statistic, procentul bărbaților care se căsătoresc cu amantele lor este foarte mic. Tot ce poți face tu este să te rogi să te încadrezi în acel procent. Dar ține minte, în timp ce tu stai și îl aștepți, timpul s-ar putea să fie în defavoarea ta.

Dacă este în perioada lui de cucerire, bărbatul însurat va face tot posibilul să te facă să te simți specială. Îți va spune că l-ai readus la viață, că nu însemni doar distracție pentru el. Dimpotrivă. Se va plânge de viața lui mizerabilă de acasă, iar tu o să crezi că este tare nefericit și că trebuie să-l salvezi. Săracul! Te asigură de fiecare dată că, dacă tu ai fi fost prima pe care ar fi întâlnit-o, te-ar fi luat de nevastă. Dar acum are mâinile legate și nu mai poate face nimic. Of… ce ghinion. Îți sună cunoscut? Știu. Nici nu este nevoie să-mi confirmi. El va spune că tu îl iubești cum soția nu o face. În concluzie: ori de câte ori te va întâlni, îți va spune tot ceea ce vrei tu să auzi.

Poate că s-a gândit să divorțeze, dar de la intenție până la fapte este o cale foarte lungă. Devotamentul dintre soți este un liant mai puternic decât sexul. Totuși, un bărbat însurat are nevoie să-și confirme dimensiunea sexuală, pentru că acasă în pat s-a plictisit. Nu o să-ți placă ce spun, dar diversitatea sexuală ne face mai fericiți, iar din punct de vedere neurologic determină creșterea de noi dendrite. Pentru a păstra flacăra aprinsă într-o relație de lungă durată e nevoie de niște eforturi ca să aduci tot timpul ceva nou, interesant, în relație. Foarte puțini mai fac acest lucru. Pentru că, deși în aparență amândoi par foarte iubitori

unul față de celălalt – în public –, să știi că în dormitor s-ar putea să fie liniște. Or, ce îi oferi tu este gălăgia. Și este destul de greu de refuzat.

A „consuma" mai mulți bărbați însurați poate fi distractiv pentru o fată singură. Dar a te îndrăgosti de unul singur este de-a dreptul degradant, precum consumul de droguri.

Iată de ce:

1. Un bărbat însurat aproape niciodată nu va divorța.
2. De Crăciun, de Revelion sau în weekend sigur nu va sta cu tine. Nici măcar de sunat nu poți să-l suni. Nu poți să stai pe chat cu el.
3. Are o colecție de complimente pentru tine, dar probabilitatea să cadă în genunchi și să-ți spună „Vreau să-mi petrec restul vieții alături de tine" este foarte mică.
4. Te minte tot timpul și tu îl crezi.
5. Nu-l poți prezenta părinților, iar colegilor le va spune că ești partenera de afaceri. Asta dacă vă prind cumva împreună.
6. Un bărbat însurat va avea mare grijă să nu te lase niciodată însărcinată.
7. Chiar dacă te duce în cele mai scumpe restaurante, va ieși să dea un telefon soției
8. Un bărbat însurat va fi amantul tău ani la rând, dar dacă tu începi o altă relație, va fi extrem de gelos.

9. Te vei compara tot timpul cu soția, iar la un moment dat o să începi să te porți ca ea.

10. Îți va povesti despre copiii lui, dar nu vei putea deveni mama lor vitregă.

Deci cu te alegi în urma unei relații cu un bărbat însurat? Cu aproape nimic. Așa că lasă-l în pace! O femeie deșteaptă va ști mereu să-și aducă bărbatul acasă. Iar dacă nu o face este doar pentru că nu-l mai vrea. Așa că nu-i compătimi nevasta.

Mai bine ai încredere în tine că poți mai mult decât atât. Pentru că asul este la tine în mânecă. Dintre voi doi, tu ești cea necăsătorită și poți să-ți găsești un partener. Am zis „să-l găsești", nu „să-l aștepți". Pentru că nimeni nu bate la ușa ta să te întrebe: „Vrei să fii iubita mea?" Tot ce trebuie să faci este să deschizi ochii. Eforturile tu trebuie să le faci.

9. „Îmi place cum miroși"

Și ție îți place să primești complimente? Ce coincidență! Și mie. Oare pe tine te enervează atunci când te aștepți să le primești și ele nu vin? Pe mine nu. Pentru că am învățat să-mi reglez atât de bine așteptările, încât dacă nu se arată complimentele nu mi se strică ziua.

De fapt, dacă stau bine să mă gândesc, cele mai frumoase complimente le-am primit atunci când mă așteptam cel mai puțin. Când mă trezeam dimineața și eram nefardată sau cu părul răvășit. Sau când luam niște blugi uzați pe mine și ieșeam în grabă să-mi plimb

cățelușul. Sau atunci când am vrut să impresionez pe cineva și am comandat mâncare din București în loc de Cluj. Am încurcat numerele de telefon, iar strada unde trebuia livrată mâncarea se afla în ambele orașe. Atunci am „gătit" cele mai bune sendvișuri și cel mai delicios ceai. Și am primit multe complimente, să știi.

Cred că cel mai frumos lucru pe care ți-l poate face cineva este să-ți spună „Îmi place cum miroși". Acest compliment înseamnă foarte mult și are o putere atât de mare, încât îl anulează pe oricare altul. De ce? Pentru că felul în care mirosim ne poate apropia unul de altul, făcându-ne compatibili. Sau ne poate îndepărta, făcându-ne să ne întrebăm ce naiba s-a întâmplat. Știi faza aia când, după o aventură, te trezești dimineața lângă cineva și nu știi ce caută acolo? Ei, despre asta e vorba.

Așa că data viitoare când un tip drăguț sau o femeie simpatică îți spune „Îmi place cum miroși", înseamnă două lucruri…

Creierul lui primește un semnal care eliberează feromonii. Asta știai deja. Dar ceea ce poate încă nu știai este că centrii olfactivi ai fiecăruia poartă un fel de discuție ca să decidă dacă merită să aveți o relație. Dacă mirosul nu este potrivit, cu siguranță nici voi doi nu vă potriviți. Vezi tu, creierul face alegeri mai bune decât conștientul nostru. Pentru că acestui centru olfactiv nu îi pasă cum arată, dacă are mușchi sau nu. Sau dacă are sâni mici sau mari. Că este în vârstă sau tânăr, este bogat sau sărac. Dacă centrului nu-i place mirosul lui, eu zic să-i dai pace!

Creierul tău olfactiv se poartă la fel și la prima întâlnire, și atunci când vă revedeți după ani de zile. Ți

s-a întâmplat și ție să mai faci sex cu fostul sau fosta după ce v-ați revăzut după o perioadă lungă de timp? Acum poți să dai vina liniștită pe centrul olfactiv!

„Îmi place cum miroși" mai înseamnă că, din punct de vedere genetic, sunteți extrem de compatibili. Știi ce înseamnă asta? Că veți avea copii sănătoși. Fapt demonstrat științific, compatibilitatea genetică dintre cupluri poate fi recunoscută după miros. Sistemul HLA (*Human Leucocytes Antigens* – „antigene leucocite umane") permite organismului să-și recunoască celulele. Este un fel de detectiv.

Când ne place mult cum miroase cineva, înseamnă că are un sistem diferit de al nostru. Cu cât sistemele sunt mai diferite, cu atât copiii vor fi mai sănătoși. Două sisteme imunitare diferite au probabilități de combinații mai bune. Iar copiii se nasc sănătoși.

Concentrează-te să fii sănătos mai degrabă decât să arăți bine! Când mănânci corect, faci mișcare, te hidratezi, înveți să trăiești în prezent și dormi suficient, corpul tău va elibera feromoni de nota 10!

Fetelor, nu vă dați cu parfum! Repet: Nu vă dați cu parfum! Mai bine dați-vă cu propriul parfum! Este cel mai bun și cel mai autentic. Și unde mai pui că este gratuit! Iar dacă ești la ovulație, se simte chiar și la distanță.

Capulinii, feromonii feminini, se secretă, la rândul lor, în glandele apocrine localizate astfel: subsuori, vagin, gură, sfârcuri, încheieturile brațelor și picioarelor și palmele. Da, știu, Natura a fost mai darnică cu noi. Dar cel mai puternic miros se găsește în vagin. Poți să

te folosești de el și să-l pui exact în locurile în care te-ai da cu un parfum. Crede-mă, efectul nici nu se poate compara cu un parfum, oricât de scump ar fi el! Ca să-l aplici, ai nevoie de puțin curaj și de un deget. Încearcă!

Feromonii nu au legătură doar cu sexul. Au de-a face și cu supraviețuirea noastră. Când am fost bebeluși, mirosul puternic din glandele areolare ale mamei ne-a convins să sugem lapte. Cu cât secreția a fost mai intensă, cu atât am supt mai bine. *Mirosul este primul simț care ni se activează când ne naștem.*

10. Încă îndrăgostită de fostul?

Să nu ne mai ascundem după degete! Când vine vorba de relații, întotdeauna este loc de mai bine. Dar uneori despărțirea este inevitabilă. Așadar, să presupunem că aventura s-a încheiat. Ce urmează?

Este o întrebare destul de importantă, pentru că sufletul tău este plin de amărăciune și tristețe după o despărțire. Dacă încă mai ești îndrăgostită de fostul, atunci cu siguranță ai nevoie să afli ce se întâmplă cu tine ca să poți depăși această perioadă. Și vei putea.

Chinurile despărțirii sunt, uneori, iadul pe pământ. Dar, bazându-ne pe zicala „Tot ce nu ne omoară ne întărește", chiar poți traversa această etapă cu succes. Sigur, acum ai putea să spui: "Da, e ușor să vorbești când nu ai fost în situația asta." Dar crede-mă că am fost. Și poate o să mai fiu. Nu am de unde să știu.

Cred că aș putea să câștig un premiu de popularitate când vine vorba de despărțiri. Un fost s-a despărțit

de mine lăsându-mi un *post it* galben pe care a scris: „Viața este prea agitată lângă tine. Nu mai rezist." Cam asta a fost tot. Apoi altcineva avea mare nevoie de termeni de comparație, așa că m-a tot comparat. Înțelegi ce vreau să spun? Iar dacă vorbim de oficializarea relației, prima oară am dat cu basca de pământ chiar în ziua nunții. Adică n-am mai ajuns la propria nuntă. Iar a doua oară s-a întâmplat să aflu, cu doar trei luni înainte, că în viața lui eram „cealaltă femeie". Deci sunt suficient de credibilă? Eu cred că da.

Așa că ceea ce trebuie să faci după ce aventura s-a încheiat este să supraviețuiești. Doar atât. Iată niște tactici pe care ți le propun…

Nu te strădui să te simți bine! Da, ai citit corect. După o despărțire, nici nu te aștepta să te simți bine. A te despărți de cineva este ca și cum ai muri puțin. Deci este normal să te simți mizerabil. Acest lucru se întâmplă pentru că suntem extrem de sensibili când ne respinge cineva. Iar această respingere chiar doare, în adevăratul sens al cuvântului! De ce? Pentru că atunci când cineva ne respinge, în creier se activează zona durerii. Practic, respingerea socială se suprapune cu durerea fizică.

Atacă rușinea! Te-ai despărțit de el, dar ești foarte curioasă să afli ce face, cu cine se întâlnește. Încă te uiți pe profilul lui de Facebook, faci *retweet* la mesajele lui, îi trimiți pe chat câte un mesaj sau încă îl suni de două, trei ori pe zi? Este în regulă să le mai faci o perioadă, pentru că ești în sevraj! Între creierul unui bolnav de dragoste și al unui dependent de cocaină nu este nicio diferență! Au exact aceleași circuite neuronale. În

lipsa stimulului – adică a drogului sau a fostului – intri în sevraj. Și faci tot posibilul să mai interacționezi cu el. E ca și cum ar fi un drog.

Pentru a scăpa, îți propun 2 reguli.

Prima regulă: fă pe detectivul, dar nu toată ziua bună ziua. Doar 15 minute pe zi. Îți alegi când vrei tu cele 15 minute în care poți să-l cercetezi pe Facebook, să-i trimiți mesaje etc.

A doua regulă: dacă vorbești cu el, caută orice alt motiv de discuție, dar nu-i spune că ți-e dor de el. Oricum știe că pentru asta îl suni. Crede-mă.

Fă puțin pe decoratorul! Ați locuit împreună? Fiecare loc din casă îți amintește de ceva? Foarte bine! Acum este momentul să-ți pui creativitatea în practică: redecorează-ți casa, sau cel puțin aranjează altfel lucrurile. Nu ai chef să le faci singură? Cheamă niște prietene sau vecine la tine și redecorați împreună! Te vei distra de minune! În final, te vei simți foarte bine în noul cuib.

Există un lucru pe care va trebui să-l donezi celor nevoiași: lenjeria de pat. Occipitalul tău este încă foarte activ și ori de câte ori vei vedea lenjeria de pe pat, îți vei aminti cum ați făcut sex, cum te-a îmbrățișat etc. Cumpărând niște lenjerii noi de pat, îi pui puțin occipitalul sub control.

Ți-a făcut cadou tot felul de lucruri prin casă și nu te poți despărți de ele? Nici nu trebuie! Doar împachetează-le frumos, pune-le într-o cutie și depozitează-le undeva. Aceste ancore nu fac altceva decât să te

ținută conectată la energia lui. O perioadă nu avem nevoie de ele.

Să cazi de oboseală în fiecare seară este absolut în regulă. După despărțire, o perioadă de două, trei săptămâni, fă-ți un program astfel încât să te țină foarte ocupată. Lucrează mai mult, întâlnește-te seara cu oricine, du-te la o sală de sport. Trebuie să ajungi acasă foarte obosită. Ori de câte ori îți vine să-l suni, sună mai bine o prietenă.

Apelează la punctele de prim ajutor! Acestea sunt: prietenele, psihologul, mama, colegul gay. Adică oricine te ascultă cu plăcere și cu care îți face bine să vorbești. Analiza relației este foarte benefică și vei găsi răspunsuri la o serie de întrebări pe care ți le pui.

Pune un elastic la mână! Știi elasticul cu care legăm ceva la un borcan? Ei, pune-ți unul la mână. Ca pe o brățară. Ori de câte ori te gândești la fostul, ciupește-te cu elasticul. O să vezi cum nu te mai gândești.

Mai există un obstacol: momentul în care îl vezi cu alta. Iar dacă crezi că actuala este mai frumoasă sau mai slabă decât tine, parcă cineva întoarce cuțitul în inimă. Doare al naibii de tare. Știu. Ce pot să te asigur este că o să te obișnuiești cu asta. Doare doar prima oară. Apoi o să-ți dai seama că nu poți prezice reacția emoțională a unei persoane față de alta. Iar alegerea lui nu are nimic de-a face cu tine.

Dacă rodul iubirii voastre este un copil, atunci trebuie să faci apel la înțelepciunea ta interioară și să nu pui niciodată copilul ca monedă de schimb pentru a-l câștiga înapoi. Șantajul emoțional nu ajută pe nimeni

pe termen lung. Iar liberul arbitru este un dar pe care Universul ni l-a dat. Chiar și lui, fostului. Copilul are nevoie de un parteneriat ca să-l crești. Încearcă să-l privești ca pe o entitate separată de tatăl lui. Este greu, știu. Dar, dacă faci un pic de efort, o să reușești să treci peste aceste lucruri.

Cât timp ești în suferință după el, să știi că Pământul încă se învârte. Nu stă pe loc. Iar asta înseamnă că viața merge mai departe. Poate sună ciudat, dar să știi că în viață avem nevoie de fiecare experiență romantică pentru a ne maturiza. Relațiile amoroase sunt singurele situații în care trăim o paletă întreagă de emoții: de la iubire la ură, de la compasiune la dispreț, de la răzbunare la iertare, de la răzvrătire până la împăcare de sine. Fără furcile dragostei, nu ne-am maturiza niciodată. Gândește-te la asta.

11. Mama lor de hormoni!

Creierul tău este cel mai mare barman al tuturor timpurilor! Pentru că știe să combine atât de bine hormonii, încât ies cele mai bune cocteiluri. Și face toate aceste lucruri fără știrea ta! Adică nu ești conștient de ele.

În creierul tău există o formațiune cerebrală despre care am mai vorbit. Pe cât e de mică, pe atât e de șmecheră: se numește „amigdală" și se încadrează în sistemul limbic. *Sistemul limbic este cel mai bun jucător de poker.* El face toate cărțile despre emoțiile tale, și de cele mai multe ori câștigă. De exemplu, când ești

foarte bucuros, plusează cu endorfine, iar când te apucă stresul, ridică miza cortizolului, hormonul stresului. Sistemul limbic are grijă să selecteze emoțiile calificându-le ca „bune" sau „rele". O altă formațiune în creier îndeplinește funcția de CEO: se numește „hipofiză". Este un șef al cocteilurilor hormonale. Nimic nu mișcă fără decizia lui.

Până acum, toate par în regulă și simplu de înțeles. Doar că cel care strică tot meciul este sistemul imunitar. Sistemul imunitar este *dealerul* între creier și corpul tău. Ce transportă el? Emoțiile noastre. Dacă ele sunt negative, corpul începe să cedeze și apar o serie de boli. Dacă nu poți ierta, te îngrijorezi, îți este teamă, urăști prea mult pe cineva, nu poți face pace cu trecutul, ești violent, agresiv, prea trist, ai pierdut ceva – de fiecare dată o să constați că astea sunt cauzele unor boli ale corpului tău. Iată un argument foarte important pentru a le acorda atenție hormonilor.

Lecția nr. 1 Grecii au avut dreptate! Etimologic, hormonul își are rădăcinile în greacă – homao – și înseamnă „a pune în mișcare". Hormonii sunt secretați de glandele endocrine și joacă rolul de curieri chimici. Ajunși în sânge, știu încotro trebuie să se îndrepte pentru că au destinație clară: organele din corp – tiroida, timusul, ovarele și testiculele, glandele suprarenale, etc.

Hormonii au o funcție executivă față de hipofiză. Adică sunt un fel de manageri executivi și au o funcție importantă în control: reglează și controlează toate emoțiile, temperatura corpului, stimularea orga-

nelor sexuale, refacerea celulelor, respirația sau ritmul cardiac.

Lecția nr. 2. Când lucrurile se complică… Hormonii au un rol foarte important în autoreglarea emoțiilor. Deci iată că ei pot îndeplini și funcția mecanicului auto. Și, ca orice mecanic auto, au nevoie de o serie de scule. Mai exact de 50. Științific vorbind, există 50 de neuromediatori diferiți care au impact asupra comportamentului nostru. Fiecare are un rol. Iată câteva:

Dopamina este molecula dorinței. Este preferata mea. Ne amplifică curiozitatea, ne crește capacitatea de învățare, ne dezvoltă gândirea creativă și este responsabilă pentru dorințele sexuale și plăcere, în general. Știți cum e senzația aia când ne place de cineva și vrem să îl cucerim? Aia e dopamina.

Noradrenalina este sintetizată din dopamină și ne susține în acțiunile care necesită o perioadă mai îndelungată. De exemplu, un proiect, scrierea unei cărți, alergatul unui maraton etc.

Acetilcolina pompează în noi energie când suntem în perioade de învățare sau avem nevoie să fim foarte concentrați.

Serotonina este hormonul fericirii și ne face să fim zen. Așa devenim mai toleranți la frustrare, înțelegători și plini de compasiune.

Oxitocina este hormonul încrederii și atașamentului.

Lecția nr. 3 Și bărbații sunt isterici câteodată! Nu doar femeile au dezechilibre hormonale. Și bărbații sunt la fel. Când un bărbat este îngrijorat, supărat,

deprimat, trist, stresat, trebuie să dăm vina pe testosteron! Noroc că avem pe cine să dăm vina! Bărbații au și ei schimbări de dispoziție. Cei cu deficit de testosteron devin iritabili și mai supărați. S-a observat că administrarea unor doze suplimentare de testosteron ameliorează rapid situația. Testosteronul are o anumită ciclicitate anuală.

Lecția nr. 4 „Femeia asta are acel *ceva*!" Să zicem că nu ai un corp de nota zece, chiar ai ceva țesut adipos pe șold și pe burtică, și totuși, ești înconjurată de bărbați iar prietenele îți spun că „ai acel ceva". Sexul este fenomenal și domnii fac tot posibilul să petreacă cât mai mult timp cu tine. Știi de ce ți se întâmplă? Pentru că senzualitatea ridicată a unei femei este determinată de rotunjimile ei. Altfel spus, feminitatea pe care o emană, drăgălășenia, joaca, intensitatea plăcerii sunt date de o formă de estrogen care se numește „16 hidroxilază". Un nivel ridicat de 16 hidroxilază formează și țesuturile adipoase. Iar pe plan comportamental femeia are o exprimare senzuală și sexuală la nivel ridicat. Tot acest gen de femeie are „privirea aia". Ei, în termeni biochimici, acea privire este compusă din „16 hidroxilază" și endorfine. Aceste femei emit un mesaj sexual mult mai puternic decât altele.

Îți mai spun un secret: rotunjimile sunt locurile în care se acumulează endorfinele. Acestea sunt 100% responsabile de plăcerea pe care o simte un bărbat atunci când te atinge. Țesutul adipos are o consistență moale. Iar mesajul pe care-l transmite corpul tău este: „Ai grijă de mine. Ocrotește-mă!"

12. Ce să faci dacă ești singură de Crăciun?

Femeile se așteaptă să le dau sfaturi și prescripții comportamentale despre cum să suporte mai bine seara de Crăciun în singurătate. O, da! În anii în care eram singură, uram să merg la cumpărături în perioada Crăciunului, pentru că mi se făcea rău de la colinde și de la romantismul chinuit al melodiilor americane. Să nu mai vorbesc de faptul că nimic altceva nu vedeam în afară de cupluri. Următorul lucru pe care-l făceam era să-mi iau un bilet *last minute* și să plec oriunde nu se sărbătorea Crăciunul!

Nu mai este niciun secret că în jurul sărbătorilor de iarnă oamenii devin mai deprimați. Acum nu mă refer la aerul melancolic al cântecului *I was dreaming of a white Christmas* sau la nostalgia copilăriei, ci la acele femei care sunt singure pentru că nu au un partener alături de care să-și petreacă Crăciunul. Iată de ce telefonul meu devine fierbinte, în adevăratul sens al cuvântului, în această perioadă. Seara îmi fac un ceai de tei, care mă relaxează, și încep să răspund la emailuri. Inboxul meu explodează de subiecte pe aceeași temă.

Poate că la începutul anului ți-ai pus dorința să nu mai fii singură de Crăciun. Dar poate ai făcut prea puțin pentru asta. Sau ai continuat să rămâi atașată de fostul, chiar te-ai torturat alegând să frecventezi aceleași locuri în timp ce el se afișa cu altcineva. Poate ai croșetat prea mult la gândul că nu mai găsești pe nimeni și te porți ca atare, neobservând tot anul zâmbetele tipului de la masa vecină sau ocheadele colegului.

Sau, și mai rău: afirmi despre tine că ești experimentată, te-ai „ars" de câteva ori și acum sufli și-n iaurt, așteptându-l pe domnul perfect. Iată un ghid de supraviețuire…

Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să arunci un ochi la economiile tale. Ai nevoie de un buget mic, nu te speria că vei cheltui o avere. Totuși, trebuie să faci o investiție.

Al doilea lucru: mergi la cea mai apropiată sală și fă-ți un abonament pe o lună. Nu mai găsi scuze. Du-te și fă-l și promite că vei merge la sport măcar de patru ori pe săptămână, până la Crăciun. Lipește pe perete zilele în care te vei duce și nu uita să bifezi de câte ori ai fost. Dacă îți place să alergi pe bandă, ai grijă să-ți faci un playlist cu muzică dansantă.

Nu aștepta ultima săptămână ca să faci curățenie! Leagă-ți un batic pe cap și, cu o atitudine sexy, apucă-te să faci curățenie chiar în acest weekend. Acesta este cel **de-al treilea lucru** pe care trebuie să-l faci. Ai grijă să cumperi un detergent cu miros de lămâie. La hipermarket alege raftul la care nu poți să ajungi. Vei avea un motiv să rogi un tip să te ajute. Nu uita să-i zâmbești, odată ce i-ai mulțumit!

După ce ai terminat curățenia, treci la dulap, accesorii, pantofi și începe operațiunea „ordinea" – **al patrulea lucru**. Alege cel puțin 20 de ținute diferite pe care să le porți. După ce le-ai înșirat, fă-le câte o fotografie cu telefonul, eventual. Dimineața, când simți că nu ai cu ce să te îmbraci, poartă una dintre ținutele fotografiate.

Alege o zi în care să mergi la librărie și cumpără-ți o carte de bucate, care îți place; **al cincilea lucru**. Va trebui să găsești o rețetă pe care s-o gătești în seara de Crăciun. Nu spune că nu-ți place să gătești. Doar trebuie să mănânci! Următorul drum pe care ți-l propun este la… farmacie. Cumpără-ți următoarele uleiuri volatile: de lămâie, portocale și bergamotă.

Al șaselea lucru este să pui, seara, câte trei picături din fiecare în candelă și în loc să stai pe Facebook până adormi, să citești o carte bună. Nu uita să stingi lumânarea!

Al șaptelea lucru este chiar amuzant, pentru că va trebuie să-ți faci lista zilnică de *to do* chiar într-un bar.

Caută în agenda ta oameni cu care nu ai mai vorbit de mult și sună-i. Ai grijă să nu-ți plângi de milă că nu ai pe nimeni, ci spune-le că te-ai gândit la ei și ai vrut să vezi ce mai fac. Acesta e **al optulea lucru**.

Pe lista de cumpărături nu uita să treci următoarele: un vin bun, cumpărat de la un magazin specializat, o lenjerie de pat nouă și foarte colorată, pe care să o speli cu un balsam de rufe, și o pereche roșie de bikini, pe care să-i porți în seara de Crăciun. Mai cumpără câteva lucruri pe care să le pui într-o cutie de pantofi și donează pachetul unei fundații care se ocupă de copii. Du-te până acolo și dăruiește-le cu drag. Oferă multe zâmbete. Seara, poți să treci și pe la o biserică. Nu uita, Crăciunul înseamnă, până la urmă, nașterea Domnului Isus.

În ajun, primul lucru pe care trebuie să-l faci e să mergi la sală. Ai grijă să fie dimineața, devreme,

pentru că s-ar putea să aibă program scurt. Important! În aceea zi nu călca prin magazine pentru nimic în lume! Fă-ți proviziile din timp. După ce ai ieșit de la sală, pune-ți un status cool de Facebook. Du-te acasă și gătește ce ți-ai propus și ascultă muzică de pe playlistul tău, cel pe care îl asculți când alergi pe bandă.

Dacă ești genul care așteaptă mesaje de Crăciun, ei bine, de data asta nu mai aștepta. Trimite tu un mesaj haios. Dar ai grijă să nu-i trimiți fostului. Oricum, până la ora asta deja trebuia să-i fi șters numărul din agendă. (Știu că îl ai scris undeva…)

Îmi amintesc în mod special de un Crăciun. Am trimis un sms haios prin care mi-am informat cunoștințele că este ultimul meu Crăciun în România și urmează să emigrez în Noua Zeelandă. Bineînțeles, a fost o glumă, dar o mulțime de oameni m-au sunat și am râs împreună pe seama farsei. Am sfârșit acea seară de Crăciun prin a fi gazda a 20 de oameni care nu-mi erau neapărat prieteni și care mi-au golit toate sticlele de vin și vodcă. A fost cel mai haios Crăciun, și nu aveam niciun iubit! Am ales să-mi fie bine și am făcut ceva pentru asta. Nu am așteptat să cadă ceva din cer. Poți să faci și tu, dar nu uita să zâmbești. Dacă te invită cineva la colindat, du-te, chiar dacă nu ai chef. Învață câteva bancuri pe care să le spui. Așa te asiguri că o să fii în centrul atenției. Dacă rămâi acasă, ia o foaie de hârtie și scrie toate lucrurile pentru care ești recunoscătoare. În niciun caz nu te uita la filme romantice. Crede-mă, sunt expirate. Ah, da! Dacă fostul îți urează un Crăciun fericit, fii te rog amabilă și răspunde-i peste două zile.

Dacă te străduiești un pic, o să ai parte de cea mai plină perioadă de Crăciun. Bucură-te de el, indiferent unde stai: în fața unui șemineu în doi sau singură pe scena vieții tale.

CAPITOLUL II

Femeia căsătorită

Cred că nu există în lume un alt sentiment care să ne facă atât de neputincioși decât dragostea. De cele mai multe ori, problemele emoționale pe care le avem le dobândim în urma unei experiențe mai mult sau mai puțin traumatizante, suferite din dragoste. Acest sentiment, dragostea, contribuie la modelarea noastră umană. Până la urmă, dacă nu am suferi din dragoste, nu ne-am maturiza niciodată. Datorită ei, trecem printr-o paletă largă de emoții: de la fericire la durere, de la extaz la agonie, de la plăcere la furie, de la ură la dorința de a îmbătrâni lângă cineva. Înveți să trăiești din iubire și te eliberezi de iubire. Iar dacă nu știi să ierți, cred că n-ai iubit cu adevărat niciodată.

Creierul omului îndrăgostit este foarte interesant de studiat. Dragostea se vede în aria tegmentalis ventralis, care este o zonă în creier unde se secretă dopamină. Aici ia naștere dragostea. Este zona creierului reptilian și este asociată cu dorința, concentrarea, pofta și recompensa. Atunci când te gândești la persoana iubită, în creierul tău se formează aceleași circuite neuronale care sunt specifice și pentru dependentul de heroină, cocaină sau morfină. Altfel spus, creierul omului îndrăgostit arată identic cu cel al unui consumator de

droguri. Asta înseamnă că există în creier zone care răspund la imaginea persoanei iubite.

Atunci când te desparți de persoana iubită sau suferi o pierdere, cum ar fi moartea unui apropiat, ți se activează zonele durerii din creier. Și intri în sevraj. Simptomatologia dependentului de droguri este identică cu cea a bolnavului de dragoste. Simți că nu poți, pur și simplu, să trăiești fără el. Îți dorești neapărat să-l vezi, să-l ai. Iar când acest lucru se întâmplă, ești în al nouălea cer.

Devii obsedată de persoana iubită pentru că dopamina se secretă mai mult. Din acest motiv a devenit o obsesie. Te domină atât de mult, încât nu te mai poți gândi la tine. Se spune că îți pierzi simțul autoaprecierii atunci când ești îndrăgostită. Iar această obsesie se agravează când ești respinsă.

Zona din creier responsabilă de calculul câștigurilor și al pierderilor este și ea activată atunci când ești îndrăgostită. Stai să calculezi ceea ce câștigi sau pierzi dacă nu mai ești cu persoana dorită. De cele mai multe ori, riști aproape orice lucru din viața ta doar ca să fii cu el. Este până la urmă un joc al naturii, care te face să renunți la căutarea altor parteneri. Așa îți vei canaliza energia reproductivă către o singură persoană. Iar apoi, ești dispusă să faci un copil. Acesta este scopul selecției naturale: să lege doi oameni suficient de puternic încât să înceapă să funcționeze ca o echipă atunci când vine vorba de creșterea copiilor.

Cred că iubirea este un truc al naturii pentru a te convinge să te reproduci. Altfel, nimeni nu ar face

copii doar de dragul de a-și conserva genele. Iar fără atașament cred că nu am putea tolera omul de lângă noi atât de mult timp. Aceasta este partea bună a atașamentului.

Totuși, este demonstrat că dorința, dragostea și atașamentul nu trebuie, neapărat, să funcționeze împreună. Deși este posibil. Când îți place de cineva, creierul tău secretă dopamină. Iar dopamina este asociată cu dragostea romantică. Te poți îndrăgosti ori de câte ori faci sex ocazional cu cineva.

În timpul orgasmului se eliberează doze mari de oxitocină și vasopresină, care sunt asociate cu atașamentul. Ca să începi să te simți atașată de cineva, condiția este foarte simplă: să faci sex doar cu o persoană, de mai multe ori, și să te cuibărești lângă el după orgasm.

Într-adevăr, poți să simți un atașament profund față de un partener pe termen lung, dar, în același timp, să simți dragoste romantică față de altcineva și dorință sexuală pentru a treia persoană care nu au nicio legătură între ele. Trei persoane în același timp.

Pe termen scurt suntem capabili să iubim mai mult de o persoană în același timp. Întrebarea este: De ce suntem în stare de acest lucru? Pentru că suntem niște animale sociale programate să se reproducă tot timpul. Nu suntem programați să ne găsim fericirea. Asta o facem doar conștient. De aceea, foarte multe persoane, când sunt singure, se simt nefericite. Iar când sunt într-o relație se simt fericite.

Așa cum am amintit în capitolul anterior, genetic suntem predestinați pentru comportamentul

poligamic. Dar asta nu înseamnă că monogamie nu există. Dimpotrivă! Monogamia într-o relație este chiar foarte frumoasă și poate să-ți aducă satisfacții atât de ordin sexual, cât și emoțional. Doar că este important să recunoști unele capcane în relațiile pe termen lung. După ce le recunoști, este de dorit să faci ceva ca ele să nu se manifeste. Iar în cazul în care totuși se întâmplă, să știi cum să le repari.

Hai să vedem cum…

1. Dependența emoțională

Astăzi căsătoria nu mai este cel mai important lucru pentru o femeie, așa cum a fost pe vremea mamelor noastre. Dacă totuși te căsătorești, iar acest lucru este important pentru tine, să nu te gândești nicio clipă că acest statut te salvează de la a pune osul să-ți îmbunătățești relația. Nicidecum! Cele mai multe femei consideră că, dacă s-au căsătorit, gata, nu mai trebuie să facă nimic, iar relație merge de la sine. Nu este chiar așa. Pentru că statutul de femeie căsătorită sau iubită în relație de lungă durată aduce cu sine alte provocări.

Într-adevăr, studiile științifice efectuate asupra fericirii au scris negru pe alb că relațiile de lungă durată contribuie la nivelul nostru de fericire. Altfel spus, persoanele căsătorite sau cele care sunt într-o relație de lungă durată sunt mai fericite decât cele singure. Motivul este foarte simplu: atașamentul este o nevoie de bază. Orice om de pe acest pământ dorește să aibă

alături pe cineva cu care să împartă afecțiunea. Nevoia de a fi protejată – de a avea pe cineva care să aibă grijă de tine – te determină să alegi relații de lungă durată, căsătorindu-te.

Sentimentele de stabilitate, de ocrotire, de a dori copii te împing să spui „da" unei relații pe termen lung, fie ea oficială sau nu.

O relație între doi parteneri este de dorit să fie bazată pe dragoste. Am spus „este de dorit", pentru că unele relații sunt ca un fel de pact social. De exemplu, o relație care are la bază nevoia satisfacției materiale: el are bani și tu ești frumoasă. Nici nu este un lucru rău, până la urmă. Și frumusețea este o monedă de schimb. Așa a fost în toate timpurile. Doar că, în acest caz, relația dintre voi este condiționată de bani. Da, sigur, este foarte probabil să te îndrăgostești până la urmă de el. El, oricum, sigur este.

Totuși, în lipsa banilor, s-ar putea să vă certați foarte mult. Uneori atât de tare încât să vă despărțiți.

Relațiile bazate pe dragoste sunt mai profunde. Pentru că partenerii se acceptă unul pe celălalt necondiționat. Iar veniturile sunt obiective financiare comune. Nu îl vei părăsi pentru că este falit, ci îl vei susține să-și refacă afacerea sau să-și găsească un serviciu. Și nu ai nicio problemă să-l împrumuți cu niște bani pe o perioadă determinată. În relațiile bazate pe dragoste, fiecare dintre parteneri îi îngăduie celuilalt să fie ce alege, fără așteptări și fără pretenții. Poate spui că nu este posibil așa ceva. Așa că dă-mi voie să te contrazic. Există. Doar că în acest caz este de dorit să înveți

să-ți reglezi atât de bine așteptările, încât să nu mai pretinzi de la cineva să fie așa cum vrei tu. Unele femei, când dau de un bărbat, își suflecă mânecile, pregătite să-l schimbe. Și încep să-i pretindă să fie într-un anumit fel. Iar după ani de zile tot ele sunt deprimate, reproșându-i că nu mai este cel de la început și că s-a schimbat. Păi sigur că e schimbat! Doar tu ai făcut asta!

Gândește în felul următor: o relație este o simplă asociere dintre doi oameni care se iubesc într-atât încât niciunul nu se așteaptă ca persoana cealaltă să fie ceva ce el n-ar alege pentru sine. Dacă meditezi puțin la acest lucru, ai să-ți dai seama că dragostea poate să fie un lucru care să te înalțe în fiecare zi. Gândind așa, vei alege independența în locul dependenței.

Aproape în orice relație există un schimb periodic de dominanță și supunere. Unul se supune celuilalt doar ca să nu fie certuri sau probleme, și nu-ți permiți să fii așa cum îți dorești să fii pentru că îți este teamă că te va părăsi sau divorța. În acest caz, piatra de temelie nu este iubirea, ci teama de a nu fi părăsit. Și așa se naște dependența emoțională.

Dependența emoțională este șarpele în cuplu. Relația durează și poate supraviețui.

În schimb, dragostea, comunicarea, încrederea între parteneri s-au dus pe apa sâmbetei. Ruptura este inevitabilă și fiecare o ia pe drumul său. Dacă nu te desparți și stați împreună, deveniți un fel de colegi de apartament.

Mai există și un alt scenariu: amândoi să faceți eforturi să eliminați așteptările din relația voastră și să vă

dați libertatea de a vă căuta propria împlinire. Ca să faci acest lucru, trebuie să renunți la gândirea de tipul „el este viața mea". Nu, tu ești viața ta. În absența lui, poți fi fericită. Iar alături de el ești și mai fericită. Dar în niciun caz nu ești nefericită fără el. Principiul după care mă ghidez eu și care înseamnă foarte mult pentru mine este „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți". Cum poți să-ți iubești iubitul dacă nu te iubești pe tine? Crede-mă că nu poți. Punându-te pe tine regină în viața ta, acceptându-te pe tine și iubindu-te, te vei umple atât de mult de iubire, încât o să rămână suficientă pentru a da și altora. Neiubindu-te, mereu va exista un gol în sufletul tău. Și vei căuta să-l umpli cu iubirea altora, dependențe emoționale, droguri, alcool, sex în exces, chiar și cumpărături. Și vei fi mereu nemulțumită. Știi de ce? Pentru că atunci când cauți să te contopești cu cineva, scânteia independenței nu se stinge. Ea este mereu prezentă, pentru că independența este una dintre cele mai importante nevoi omenești. Acum, poate vei înțelege de ce atunci când ieși dintr-o relație prăpăstioasă ai o senzație de eliberare. Independența este cea care se manifestă.

Să nu te gândești nicio clipă că longevitatea unui cuplu este un indicator al succesului marital. Ai fi surprinsă să afli că oamenii stau împreună pentru că le este teamă să fie din nou singuri, că nu vor mai găsi pe cineva, stau împreună din inerție sau le este teamă să nu fie stigmatizați de statutul de divorțat.

Într-o relație fericită, când iubești cu adevărat omul de lângă tine, este de dorit să fii dispusă să-l lași pe celălalt să aleagă în loc să-l domini.

Cum se manifestă dependența emoțională? Există câteva comportamente manifeste din partea partenerilor care exprimă prezența dependenței emoționale. Iată câteva exemple comportamentale ale aceluia care dorește să domine.

Manipularea prin voce. Ridici tonul sau țipi ori de câte ori nu-ți place ceva. În contradicție, atunci când îți place ceva, vocea ta este mieroasă, calmă.

Recompensa pozitivă. Include lauda, șarmul superficial, simpatia superficială, daruri care sunt folosite doar atunci când partenerul are un comportament dezirabil.

Amenințările. Toate amenințările de genul „te părăsesc", „voi divorța", „plec la mama", „nu mai vreau să te văd" exploatează frica sub toate formele ei. De la cea capitală, frica de moarte, până la frica de a rămâne sărac, mediocru, frica de a rămâne singur, frica de a fi părăsit, de a muri singur.

Recompensele negative. Intimidarea prin manifestarea furiei, aruncatul lucrurilor, farfuriilor, obiectelor, la care se adaugă înjurături, lovitul sau izbitul lucrurilor. **Învinovățirea indusă** – afirmații de genul „Nu ai niciun drept să...", „Cum poți să-mi faci așa ceva?", „Nimeni nu mă enervează/supără așa cum o faci tu", „Îmi scoți peri albi", „Din cauza ta sunt așa!" au rolul de a induce vinovăția în mintea cuiva. Iar atunci când ne simțim vinovați, ne conformăm imediat și facem ce ni se cere. **Rolul de victimă.** Aici includem mai multe. Fie că te îmbolnăvești dacă nu ești ascultată și apoi îți trece spectaculos boala, fie ai tot felul de suferințe fizice

induse chiar de tine pe baza autosugestiei. Refuzul de a vorbi sau faptul că stai zile întregi fără vorbești este inclus tot aici. Precum și faptul că te ridici și pleci chiar în mijlocul unei discuții. Începi să plângi, pentru ca el să se simtă vinovat. Sau amenințI cu suicidul: „Dacă mă părăsești, mă sinucid!" „Tu nu mă iubești așa cum te iubesc eu" este un răspuns care întreține dependența.

Atenția sau neatenția selectivă. Nu-i mai acorzi atenție partenerului. Nu mai mâncați împreună, vă împărțiți rafturile din frigider. Aveți vase separate sau intenționat îi pui deoparte hainele pentru spălat.

Diversiunea. Refuzul de a discuta despre o problemă sau a răspunde direct unei întrebări; faci o diversiune, direcționând conversația către un alt subiect.

Evaziunea. Similară cu diversiunea, dar aici se oferă răspunsuri vagi, irelevante, divagații sau expresii nonverbale ambivalente legate de emoțiile tale.

Culpabilizarea. E cea mai tare, pentru că reprezintă un tip aparte de tactică de intimidare. Te adresezi conștiinței și sugerezi că celuilalt nu-i pasă îndeajuns: „Ție nu-ți pasă cât muncesc, tu nu apreciezi..." Iar partenerul se simte prost, are anxietate, apoi îndoială de sine, și zice: „Trebuie să mă străduiesc mai mult, să-i arăt că îmi pasă."

Rușinea. Este o tactică folosită pentru a-l face pe celălalt să se simtă nevrednic și, prin urmare, să ți se supună și să facă ce vrei tu: „Ce o să-i spui maică-tii?" Sau: „Cum vrei să vorbească despre tine prietenii tăi?" Tacticile de rușinare pot fi foarte subtile, de exemplu o privire aprigă, un ton al vocii neplăcut, comentarii

retorice sau sarcasm subtil. Îl faci să se simtă rușinat pentru simplul fapt că a îndrăznit să ți se opună.

Acum întrebarea este: De ce ne comportăm așa? Pentru că, până la urmă, în spatele oricărui comportament avem un motiv. Nu-i așa? Motivele pot fi sintetizate astfel:

- Dorința de a avea putere asupra celuilalt.
- Dependența de a câștiga aprobarea și acceptarea celorlalți.
- Emotofobia (frica de emoții negative).
- Percepție neclară a identității proprii, faptul că nu-ți place de tine și încerci prin comportamentul de dominare să compensezi.
- Ai o autosuficiență scăzută.
- Controlul tău este extern.

În continuare, să vedem care sunt comportamentele care încurajează dependența.

Cererea permisiunii. Orice faci ceri permisiunea de la partener ca să faci. Indiferent dacă vrei să-ți cumperi ceva sau să iei o decizie.

Cotrobăitul. Cauți prin sertare, telefon, Facebook, e-mail ca să găsești dovezi că îți este infidel sau ca să ai pur și simplu controlul asupra lui.

Lipsa exprimării. Nu îndrăznești să-i spui ce simți cu adevărat pentru că anticipezi că nu i-ar plăcea și s-ar înfuria pe tine. Te gândești ore în șir cum să formulezi o cerere.

Lipsa de curaj. Nu-ți place relația, nu te simți bine în ea, și totuși nu ai curajul să pleci, pentru că nu poți să crezi că viața poate fi altfel.

Copleșirea. Ești tot timpul în priză și stai ca pe ace la fiecare reacție a lui. Ești copleșită de reacțiile lui, de ce îți spune, ce gândește, și cauți în permanență să-l mulțumești.

Condiționarea fericirii. Ești incapabilă să te simți bine singură și nu ești fericită dacă el nu se simte bine sau nu este și el fericit. În acest caz, fericirea ta este tot timpul condiționată de felul în care se simte el. Și renunți la orice ți-ai dori pentru tine doar de dragul lui, chiar dacă nu ești de acord cu ce dorește el.

Ce să faci ca să scapi de dependența emoțională? Există două situații: fie ești supusă, fie ești dominantă.

În primul caz, când emani comportamente de supunere. Dacă banii sunt cei care te fac să fii o sursă supusă față de partener, gândește-te ce ai putea să faci să obții independența financiară. Este posibil să nu îi egalezi veniturile niciodată. Dar asta nu înseamnă că nu poți să-ți faci obiectivele tale pentru a câștiga bani. A cere bani întotdeauna te pune în rolul de sclav. Și începi să te porți astfel. Angajarea în proiecte personale – fie că scrii o carte, fie că îți deschizi un butic ori îți cauți un serviciu, fie că faci un curs de recalificare – îți va da multă încredere în forțele proprii.

Perspectiva femeii independente nu mai este jalnică. De ce nu vrem să recunoaștem? Gradul de emancipare a femeilor arată gradul de civilizare a unei societăți.

Femeia independentă nu mai este deloc, astăzi, demnă de milă. Dimpotrivă: ea devine modelul contemporan de seducție. De ce? Pentru că, din punct de vedere economic, ea este un vis: trăiește din propriile resurse. În plus, este cultivată, arată bine, are grijă de ea și este promotorul vieții sănătoase.

În secolul al XIX-lea s-a înregistrat cel mai mare grad de analfabetism din Europa. Accesul la educație era foarte redus, uneori interzis pentru femei. Chiar și dreptul la viața socială era îngrădit prin lege. Iar activitățile femeilor erau legate de casă. Femeile aveau multe obligații față de familie și puține drepturi. Regula de bază era să se supună. Femeia nu avea nici capacitate patrimonială. Fără personalitate juridică, era considerată în același rând cu copiii și debilii mintal.

Nu putea să facă tranzacții decât cu acordul soțului. Era obligatoriu să aibă zestre. Articolul 195 din Codul Civil spunea așa: „Femeia datorează ascultare bărbatului. Dacă femeia are avere și dotă, administrarea ei se dă pe mâna bărbatului, care face ce vrea cu averea, fără să dea socoteală nimănui." Sau, tot în Codul Civil de la acea vreme, în articolul 199, scria: „Averea femeii care nu este prevăzută în dotă, așa-numita parafernă, nu poate să fie înstrăinată de către femeie fără acordul bărbatului. Femeia nu poate nici să dea, nici să primească bani sau alte lucruri de valoare. Ea nu poate să primească sau să refuze moșteniri fără știrea bărbatului. Femeia nu este subiect în acțiunile judiciare, cu o singură excepție: își poate face testamentul singură."

Eu nu cred că trebuie să fim egale cu bărbații. Dar dreptul la educație trebuie să-l aibă orice individ din

această lume, indiferent de sex. Iar educatoarele au jucat un rol important în emanciparea femeii. Ele erau promotoarele culturii.

În anii 1900, femeile și-au câștigat dreptul la educație. Au trecut abia 114 ani! Iată cât de tânără este această specie, femeia independentă!

Ia o foaie de hârtie și scrie ce ai putea face ca să fii mai independentă financiar. Să știi că, în mod paradoxal, bărbații au un respect imens pentru femeile care își pot câștiga pâinea singure.

Al doilea caz, când tu ești cea dominantă. Amintește-ți, te rog, că înainte să fii femeie cu gura mare în casă, ești iubita acelui om. Poate îți dorești ca în casă să fie ordine perfectă sau poate crezi că doar tu știi cel mai bine cum se aranjează lucrurile, iar în baie prosoapele trebuie să fie aranjate la linie. Este în regulă să simți așa. Dar nu îi obliga pe alții să devină așa cum ești tu. Dacă ordinea și curățenia sunt importante pentru tine, spune-i pe un ton calm și sincer, dar nu transforma relația voastră în cruciada curățeniei. Surprinzător, accesele de dominanță ale femeii în relație sunt cauzate de dezordinea din casă, lipsa de punctualitate a partenerului sau alegeri incoerente.

Cu cât stăm mai mult cu cineva în casă, avem tendința să-i descoperim defectele și să nu mai vedem ce este frumos sau valoros la acel om. Acesta este efectul secundar al intimității. De aceea, dacă introducem distanța în cuplu, paradoxal, ne simțim mai apropriați de partenerul nostru. Așa că încercați să faceți excursii separat sau activități care nu implică și participarea

ta. De exemplu, el merge la tenis, tu mergi la spa. Important este să ai și tu o activitate.

Chiar și cu patul conjugal puteți să vă mai jucați. Dacă aveți o canapea în casă alege să dormi acolo câte o noapte. Dimineața, când vă treziți, te poți strecura lângă el. O să vă bucurați că vă revedeți.

De obicei dormim pe canapea atunci când ne certăm. Dar o putem folosi ca să inducem puțin distanța în cuplu și să rupem ritualul dormitului împreună. Oricum, există o serie de studii care demonstrează că somnul este mai odihnitor când oamenii dorm separat decât atunci când dorm împreună. Ideea este să folosiți patul conjugal mai mult pentru sex decât pentru somn.

Dacă ești într-o relație în care simți că ești dependentă emoțional, atunci înseamnă că te-ai pus deoparte de foarte mult timp. Ai crezut că poți să-l faci fericit, dar nu ți-a ieșit. Dar stai liniștită, că oricum nu o să-ți iasă! Nu ai observat că oricât de mult încercăm să-i facem pe alții fericiți nu reușim? Și știi de ce? Pentru că fiecare se face singur fericit. Nimeni nu este responsabil pentru fericirea ta. Nici măcar părinții. Tu ești 100% responsabilă de fericirea ta. Deci scoate-ți din cap cum că ai avea responsabilitatea să-l faci pe el fericit!

Cu toții trăim de parcă am fi veșnici. Dar nu este așa. La un moment dat, cu toții suntem datori cu o moarte. Această viață nu este o repetiție generală ca să poți să spui „Lasă, data viitoare voi trăi mai bine". Dăm vina pe mama, pe tata, pe boli, pe soție, pe soț, pe amant, amantă, pe bani, pe țară, pe gene, pe karmă și uneori pe copii pentru nefericirea noastră.

Adevărul e că suntem niște amatori în fericire. Cochetăm cu ideea de a ne simți împliniți seara înainte să adormim. Și ne spunem în șoaptă, să nu audă gândurile noastre: „De mâine fac altfel." Vine ziua următoare și continuăm să fim la fel, amatori. Suntem niște amatori în corectarea gândurilor care ne distrug. Gândim rațional câteodată. Știm că mâncarea este cea mai importantă sursă de energie, dar tratăm alimentația ca niște amatori. Știm că acest corp a fost proiectat să vâneze, dar ne mișcăm rareori. Suntem amatori în mișcare. Ne dorim atâtea lucruri, dar rămânem amatori în dorințe.

Ne sacrificăm viitorul pentru că ne tot reparăm trecutul. Ca niște diletanți, ținem cu dinții de experiențele trecutului și căutăm șamanii să ne vindece. Iar în obsesia vindecării venerăm un singur lucru: inerția. Așteptăm ca niște amatori să vină forțe asupra noastră ca să ne trezim. Iar când ele nu apar, întindem mâna să înghițim un Prozac. Ca niște amatori.

Subestimăm ceea ce am putea deveni. Ne trebuie antrenori pentru suflet. Iar în devenirea noastră ne căutăm misiunea în viață – o predilecție corporatistă.

Misiunea nu se caută. E ca și cum te-ai căuta pe tine. Dar tu ești deja aici. Faptul că ești înseamnă că deja ai reușit. Nu mai încerca să reușești în viață. Ai făcut-o deja. Așa că nu blestema nicio zi din viața ta! Zilele pe care le numești bune îți aduc fericire. Zilele proaste îți creează experiență. Iar cele mai dificile zile îți dau lecții de viață. Când le înveți, devii o profesionistă în fericire. Poți să fii un pic nebună. Sau să te resemnezi ca o călugăriță. Înțelegi cum un sărut poate fi un semn de

despărțire și accepți orice înfrângere ca parte a vieții. Tragi de tine ca să te ridici. Cu grație.

Învață să regreți cu înțelepciune și nu fugi de acest sentiment. Regretul este cel mai exigent profesor al vieții. Pentru că te învață cine ești tu cu adevărat. Așa devii un profesionist în fericire. Așa că ridică-te și trăiește cu adevărat! Ca un profesionist.

2. Cum să fii fericită?

Te-ai gândit vreodată să te întrebi ce te face fericită? Încearcă să răspunzi, apoi citește mai departe. Te-am pus în dificultate? Dacă ți-a fost greu să răspunzi, gândește-te serios la ce te-a împiedicat să dai un răspuns ferm. La vârsta adultă, ar fi de dorit să ne fie destul de clar ce ne face fericiți, pentru că această stare de fericire este una pe care, fără îndoială, o putem trăi. Zilnic chiar!

Fericirea a fost definită în multe feluri. Fericirea nu este legată de destin, așa cum aud adesea. Mai mult de jumătate de secol, oamenii de știință au studiat bolile mintale și emoțiile negative. Apoi, fericirea a fost pusă și ea sub lupă, astfel că putem acum vorbi despre o știință a fericirii. Este o veste extraordinară! Îți spun de ce: cu cât învățăm să fim și să rămânem mai fericiți, cu atât ne adaptăm mai ușor situațiilor prin care trecem. Poate nu te-am convins încă. Dar dacă ți-aș spune că starea de fericire constantă crește speranța de viață cu cel puțin 10 ani? Merită deja atenție chestiunea asta, nu-i așa?

Știința fericirii ne arată care sunt elementele ce determină fericirea: primul are un aport de 50% și se referă la factorii genetici. Dacă părinții tăi sunt optimiști și fericiți, este destul de probabil că vei moșteni această genă a fericirii. Circumstanțele vieții, adică ceea ce ți se întâmplă, determină gradul de fericire în proporție de 10% și reprezintă al doilea aspect. Asupra celor două elemente enumerate anterior e foarte probabil să nu poți interveni conștient pentru a fi fericit. Dar al treilea, spun eu, este cel mai important, și anume acțiunile pe care le facem în mod intenționat. Acest element determină, în proporție de 40%, fericirea. Iar ceea ce faci în mod intenționat pentru a fi fericit are o putere atât de mare, încât poate să-ți schimbe chiar și informația genetică. La rândul tău, poți, așadar, să transmiți gena fericirii, chiar dacă părinții tăi au fost mai nefericiți. Prin urmare, dacă vrei să acționezi pentru a fi fericit, reține că fericirea este o trăire pozitivă a propriei vieți. Ca să simți acest lucru, trebuie să faci pace cu trecutul tău, să înveți să trăiești în prezent și să fii optimist în fața viitorului.

Fericirea este condiționată de acțiune, iar asta necesită atenție. Te invit să faci câteva exerciții. Ele au rolul de a-ți accentua starea de bine. Nu uita! Sunt acțiuni pe care trebuie să le faci în mod intenționat! Nu este ușor, știu asta. Dar faptul că voința și perseverența îți sunt puse la încercare face parte din acest test.

Primul exercițiu. Scrie pe o hârtie șapte acțiuni care îți fac plăcere. Poate fi orice. Important este să îți producă plăcere. Străduiește-te să le faci în următoarele două săptămâni.

Al doilea exercițiu. Trebuie să recurgi la o serie de acțiuni pentru a-ți îmbunătăți sănătatea. Nu trebuie să-ți schimbi dieta, dar corectează în ea ceea ce este de corectat. Un mix de fructe băut dimineața poate fi foarte revigorant, de exemplu. E doar o idee. Sau fă-ți controlul medical pe care l-ai amânat de atâta timp. Du-te la sală, iată o altă sugestie. Nu mai găsi scuze să n-o faci.

Al treilea exercițiu. Este de dorit să-l faci seara: scrie într-un caiet toate lucrurile pozitive sau măcar trei care ți s-au întâmplat peste zi. Câteva exemple: ți-a făcut cineva un compliment și te-ai simțit bine, ai finalizat un proiect cu succes sau te-ai jucat mai mult cu copiii. În dreptul fiecărui exemplu scrie emoția pe care ai simțit-o în acel moment. Iar sub emoție, pe o scală de la 1 la 100, notează cât de intensă a fost emoția.

Fiecare dintre noi trebuie să descopere singur ce anume îl face să se simtă mai bine. Viziunea altora asupra fericirii nu te ajută la nimic. Cu toții ne trăim relativ asemănător emoțiile. Dar ceea ce le declanșează sunt lucruri diferite și adesea unice. Încă ceva: nu este suficient să fii fericită. Trebuie să știi că ești fericită. Exercițiile de mai sus îți vor fi de folos și în acest sens.

3. Atașamente sănătoase

Ce este atașamentul? Eu nu cred că atașamentul este un lucru rău. Până la urmă, nu poți sta împotriva firii umane. Ne atașăm de mici de mamă. Iar mai târziu, când devenim adulți, oxitocina, eliberată în urma

unui orgasm, face să curgă atașamentul în vene. Dacă nu ne-am simți atașați de partener, nu cred că am face copii vreodată.

Atașamentul, prin urmare, este o nevoie a omului. Există totuși o singură problemă când vorbim despre atașament: când nevoile noastre nu sunt satisfăcute, atunci ele, atașamentele, pot fi defectuoase. Iar acestea sunt:

Atașamentul anxios

Dacă ești o femeie cu atașament anxios, este foarte probabil că îți dorești siguranță foarte mare în relație cu iubitul, soțul tău. Adică ai nevoie în permanență de dovezi că sigur te iubește, că este acolo cu tine în relație. Simți nevoia confirmării și reconfirmării iubirii în permanență. Iar dacă acest lucru nu se întâmplă, atunci tu ești distrusă și începi să te gândești că nu te mai iubește etc. Tu ești o expertă în scenarii și interpretări. Interpretezi orice mișcare și te duci atât de departe cu supozițiile, încât ai putea scrie un scenariu de telenovelă. În realitate, lucrurile s-ar putea să nu fie așa cum le gândești tu. Poate azi nu ți-a spus că te iubește pentru că a fost pur și simplu obosit.

Cea mai mare problemă a femeilor care au un atașament anxios este că, dacă rup o relație cu cineva, nu pot sta singure foarte mult timp. Intră ușor în alte relații, nelăsând timpul necesar pentru vindecare. Iar din această cauză relațiile pot fi defectuoase. Provocarea pentru acest tip de atașament este să aibă încredere în partener. Asta pentru că, în general, nu au, și recurg la tot felul de teste, scenarii ca să testeze dacă pot avea sau nu încredere în partener.

Atașamentul evitativ. Femeia cu atașament evitativ iubește independența, funcționează foarte bine atunci când este singură. Și tocmai din acest motiv are dificultăți în a-și împărți viața cu cineva. Dacă și tu ești așa, înseamnă că te simți inconfortabil când cineva îți invadează spațiul intim. Și poți avea dificultăți în a-ți menține angajamentul. Te simți parcă încorsetată într-o relație cu cineva. Și acesta este motivul pentru care ai tendința să impui reguli în relație.

Din cauza aproprierii, unele femei pot dezvolta chiar și atacuri de panică. Dar acestea sunt cazuri extreme. Nu pot savura relația pentru că tot timpul își creează alternative de scăpare.

Atașamentul securizant. Dacă te încadrezi în acest tip de atașament, înseamnă că te simți bine cu tine însăți, indiferent dacă ești într-o relație sau nu. Nu ai probleme să arăți că iubești pe cineva și nici nu te ferești. Ai încredere în partener și te simți liberă alături de el. Ești sigură de sentimentele tale și nu ești schimbătoare în toane. Într-o relație, îți place monogamia și ești stabilă, iar alții te percep ca fiind o persoană de încredere. Te potrivești cu orice alt tip de atașament. Cu cel anxios știi cum să-l asiguri că-l iubești, iar cu cel evitativ știi cum să-i oferi libertatea de care are nevoie. Ești de vis!

Relațiile zgomotoase. Dacă tu ai un atașament de tip anxios, iar partenerul tău este de tipul evitativ (sau invers – tu ești evitativă și el anxios), atunci la voi în casă este mult zgomot. Asta înseamnă că aveți o relație foarte dinamică. Persoanele cu atașament evitativ nu

sunt sigure de emoțiile lor și pot fi ambivalente: când reci, când calde. Într-o asemenea relație, cel care este anxios este foarte reactiv la comportamentul celui evitativ și insistă să-l cucerească, să-l aibă aproape. Cei doi pot avea o relație foarte pasională, dar pe termen lung acest joc de yoyo – îți place, nu-ți place – poate fi epuizant din punct de vedere emoțional și duce la apariția unor probleme în relație. Este fenomenul „rollercoaster emoțional", cum îl mai numesc psihologii.

Fiecare relație funcționează după principiul „Tot ce urcă și coboară". Cu alte cuvinte, orice relație traversează perioade mai bune sau mai puțin bune. Nu există relații perfecte. Și nici nu trebuie să existe. Este totuși important să conștientizezi ce tip de atașament ai: anxios, evitativ sau securizant. Fiecare tip de atașament are puncte tari și puncte slabe. Nu înseamnă că unul este mai bun decât celălalt. Nici măcar cel securizant! Chiar dacă acest tip de atașament este împăciuitor, calm și relaxat, el tinde să fie, uneori, plictisitor și prea comod, și nu este dispus să ofere un pic de sare și piper relației. La fel cum nu putem spune că cel de tip anxios este rău. Dacă nu ar exista acest tip de atașament, nu am trăi pasiunea niciodată. Cât despre cel de tip evitativ, acesta ne pune la încercare abilitățile de cucerire.

Prin urmare, este de dorit să acorzi acel spațiu de care are nevoie fiecare tip de atașament. Dacă, de exemplu, ești o femeie cu tip de atașament anxios, spune-i partenerului că tu ai nevoie să-ți spună mai des că te iubește. Sau să te drăgălească mai mult. Dacă întârzie, roagă-l să nu uite să te sune și explică-i că, în

lipsa apelului, tu ești îngrijorată. Dar nu fi irațională, pretinzându-i să te sune din cinci în cinci minute.

Dacă, în schimb, ai atașament de tip evitativ, este în regulă să stabilești reguli în cuplu, dar nu exagera! Gândește-te că, până la urmă, creativitatea este tot o caracteristică umană și nu este guvernată de reguli. Deci stabilește reguli, dar lasă și creativitatea să se manifeste. În casă, pune-ți lucrurile separat de ale lui. Un dulap în plus în casă, crede-mă, face minuni. Nu trebuie să-i dai raportul unde te duci, ce faci, cu cine te întâlnești. Dar anunță ora la care te întorci acasă. Vorbește cu partenerul tău și explică-i că uneori ai nevoie să fii singură, iar în acest timp și el poate avea o activitate independentă. Ideea este să comunici.

Femeia cu tipul de atașament securizant este visul oricărui bărbat! Este permisivă, înțelegătoare, tolerantă și se descurcă de minune cu orice fel de persoană. Dar atenție! Delăsarea este punctul tău vulnerabil. Este de dorit să ai grijă de tine, să arăți că ești preocupată de ceea ce face celălalt sau să fii interesată să faceți lucruri noi împreună și să nu mergeți în același loc în vacanță.

Și, pentru că e nevoie de doi ca să danseze un tango, fii atent la nevoile iubitului sau soțului tău. Dacă el este de tip anxios, sărută-l mai des, spune-i că-l iubești. Dă-i acele asigurări de care el are nevoie ca să știe că ești alături de el.

În schimb, dacă soțul sau iubitul tău este de tipul evitativ, nu-l sufoca. Lasă-i independența de care are nevoie! Nu e sfârșitul lumii dacă merge la bere singur cu băieții. Tu ce să faci acolo? Să numeri berile băute?

Mai bine profită de acest lucru și fă ceva doar pentru tine. La revedere ai să vezi că amândoi vă bucurați mai mult.

Iar dacă iubitul tău are un atașament de tip securizant, nu-l lăsa să stea în fotoliu să bea bere, să se uite la televizor și să-i crească burta! Spune-i că vrei să încercați lucruri noi, să aveți un program sportiv sau să ieșiți mai des în oraș.

Atașamentul este trăsătura umană de bază și avem nevoie de ea pentru relațiile de lungă durată. Recunoaște-ți tipul de atașament și comunică cu partenerul tău. Roagă-l să citească acest capitol și apoi ieșiți în oraș să beți un vin împreună. Distrați-vă pe seama acestor informații și stabiliți-vă propriile reguli. Dar nu pentru a vă îngrădi relația, ci pentru a o face mai frumoasă.

4. Te-a înșelat? Nu-i nimic. Se întâmplă oricui

A explica din punct de vedere biologic de ce suntem infideli este relativ simplu. În primul rând, este vorba de dopamină și de nivelul de testosteron, care pot avea fluctuații mari când întâlnim pe cineva atractiv. În al doilea rând, există o genă a infidelității. Mai dificil este să gestionăm relația dacă infidelitatea s-a produs și am aflat de ea. Dar să le luăm pe rând.

Dopamina, bat-o vina! În cele ce urmează, am să-ți relatez un experiment foarte interesant. Deși s-a realizat

pe șobolani, rezultatele pot fi transpuse și la oameni. Dacă doi șobolani de sex opus stau închiși într-o cușcă, există o atracție foarte mare între ei. Interesul de a face sex este foarte mare, astfel că masculul se repede la femelă. Dacă femela stă în cușcă mai mult timp, interesul masculului pentru a face sex cu ea scade. Nu se știe dacă dorința masculului sau a femelei dispare sau a amândurora. În schimb, dacă se introduce o altă femelă în cușcă, masculul se repede la ea și face sex din nou și apoi își pierde interesul dacă ea stă mai mult în cușcă.

La nivelul creierului, lucrurile stau în felul următor: când masculul a văzut și a simțit că în spatele cuștii este o altă femelă, nivelul de dopamină i-a crescut cu peste 40%. Chiar înainte de sex, nivelul crește aproape dublu. Iar după ejaculare scade dramatic. La următorul act sexual, dopamina are valori mai mici. Ulterior tot scade, iar dorința de a face sex dispare. În schimb, când apare o femelă nouă, dopamina crește din nou, și tot așa.

Acum întrebarea care se pune sună în felul următor: Este oare o femelă mai deosebită decât alta? Nu, nicidecum, spun oamenii de știință, dar apare elementul de noutate, care ne face să fim curioși. Curiozitatea este coordonată în creier de dopamină.

Așa că aș sfătui toate femeile care au fost înșelate și își pună întrebarea „Cu ce a fost ea mai bună decât mine?“ și să nu se aștepte la răspunsuri sofisticate. Atât bărbații, cât și femeile manifestă curiozitate.

Aristotel afirma că „plăcerea schimbării menține natura animalului“. În psihologia personalității, curiozitatea a devenit una dintre cele mai stabile trăsături

de personalitate. Cât despre persoanele care obțin scoruri mari la un test de personalitate pe trăsătura curiozitate, aceasta poate fi trezită foarte repede, iar ele vor fi entuziasmate de aproape orice.

Din punct de vedere emoțional, aflarea adevărului reprezintă un chin și, fie vrei, fie nu vrei, faci pe detectivul: cauți în telefon și în e-mail, în geantă, îi miroși hainele sau, mai nou, cauți indicii chiar și pe contul de Facebook. Adesea, reputația lui poate câștiga în fața suspiciunii tale, mai ales când prietenele confirmă: „Nu se poate așa ceva, doar te iubește! Am văzut cum te sorbea din ochi." Suspiciunea nu-ți dă pace! Dacă ai curaj, te vei confrunta și vei întreba direct, până la urmă: „Crezi că e ceva ce ar trebui să știu?"

De cele mai multe ori bărbații neagă. Nu vor recunoaște nici în ruptul capului o aventură. Iar dacă îți zice că cealaltă femeie nu a însemnat nimic pentru el, poate chiar e sincer. Alteori, va spune că ești paranoică, și s-ar putea să aibă dreptate: unele femei suferă de o posesivitate excesivă și au impresia că tot timpul sunt înșelate. La rândul lor, ele nu prea sunt întrebate dacă înșală. Prin natura lor, femeile știu să ascundă mai bine infidelitatea. Dar le trădează semnele „îndrăgostelii". Să fim înțeleși, nu există nicio certitudine că femeile ar înșela mai puțin. Altfel cum s-ar explica proporția de 16% dintre testele de paternitate care indică un alt tată decât cel „oficial"?

Gena infidelității. Fără îndoială, gena infidelității există atât la femei, cât și la bărbați. Ea se numește DRD4. Cu toții o avem, dar în diferite forme. Gena DRD4, odată activată de noua experiență sexuală, eliberează

o mare cantitate de dopamină în creier, oferind persoanei senzații puternice de plăcere. Infidelitatea este o marcă distinctivă a umanității, și asta se întâmplă pentru că avem tendința de a forma perechi. Din punct de vedere statistic, 85% din populație este compusă din oameni căsătoriți sau aflați în relații de lungă durată.

Există tipuri diferite de infidelitate**.** Psihologii au lărgit definiția infidelității pentru a o include pe cea sexuală (implicare sexuală fără sentimente), cea romantică (implicare romantică, dar nu și sexuală) și pe cea care este deopotrivă romantică și sexuală.

Infidelitatea nu indică neapărat o relație nefericită. În ciuda corelației dintre lipsa satisfacției din relație și adulter, dintre indivizii infideli implicați într-un studiu, 65% dintre bărbați și 34% dintre femei și-au caracterizat căsnicia ca fiind „fericită" sau „foarte fericită", ceea ce sugerează că genetica ar putea juca un rol în infidelitate.

În perioada preistorică, bărbații care își înșelau partenerele s-au reprodus disproporționat, ceea ce a pus bazele acestui comportament biologic în rândul bărbaților moderni. Femeile adultere au cules resurse economice atât de la partenerii alături de care nu formau un cuplu, cât și de la alți bărbați, cu scopul de a-și putea crește copiii în cazul în care partenerul de cuplu murea sau pleca. Mai mult, în cazul în care o femeie din perioada preistorică a avut un copil în urma unui adulter, ea a crescut numărul de variații genetice pe care le-au avut urmașii ei. Identitatea a oferit recompense genetice atât pentru bărbați, cât și pentru femei de-a lungul preistoriei, perpetuând astfel bazele biologice și gustul pentru infidelitate în cazul ambelor sexe.

Durerea emoțională. Vorbind de infidelitate, indiferent de starea civilă a cuplului, rămân câteva întrebări obsedante: De ce m-a înșelat? Ce are celălalt, și eu nu? Suntem extrem de sensibili, pentru că ne simțim respinși. Iar această respingere chiar doare în adevăratul sens al cuvântului! Și uneori al naibii de tare. Pentru că atunci când cineva ne respinge, în creier se activează zona durerii. Practic, respingerea socială se suprapune cu durerea fizică.

Dacă ai fost înșelată, nu te neliniști! Se întâmplă oricui. Și mie mi s-a întâmplat. Orgoliul încasează un pumn atât de puternic, încât ne doboară prin K.O. Abia când te trezești vezi limitele ringului și îți dai seama că ești pe jos. Deși nu este o regulă, mulți tind să considere cealaltă persoană victorioasă. Fals din capul locului. De ce? Comparându-te, nu faci altceva decât să-i consideri pe alții mai importanți decât ești tu. Dacă cei doi aleg iubirea, alegerea lor nu are nimic de-a face cu valoarea ta. Nici nu te mai obosi să spui că e nedrept ce ți se întâmplă. Învață să te iubești tu pe tine până când nu vei mai avea nevoie de dragostea cuiva ca să-ți confere valoare.

Însă dacă ai ajuns la iertarea partenerului pentru aventură, atunci folosește prilejul pentru a vă reevalua relația, dar și pe voi înșivă. Dacă amândoi faceți același efort, atunci relația poate chiar să evolueze.

Dar dacă acel cont al încrederii s-a epuizat și nu mai există cale de întoarcere, nu fi disperată. Pierderea unei relații îți dă posibilitatea de a câștiga alta, poate nu numai diferită, ci și mai bună.

5. Echilibrul viață-muncă

Nu doar femeile trebuie să găsească un echilibru între viața profesională și cea personală. Totuși, dacă dezechilibrul se întâmplă, este semnul unui nivel de stres ridicat. Stresul în sine nu există. Există doar gânduri stresante pe care ni le generăm, uneori chiar singuri. La rândul lor, gândurile generează emoții dezadaptative care degenerează în comportamente aberante și nesănătoase.

În anul 2012, în septembrie, s-a publicat un studiu care a răscolit din temelii cam tot ceea ce știam despre stres. În acest studiu, 28 000 de persoane au fost întrebate cât de stresate au fost cu un an în urmă. Cercetătorii au vrut să vadă dacă, într-adevăr, stresul dăunează sănătății. Studiul a început în 1998 și a durat până în 2006. În tot acest timp, oamenii de știință au urmărit rata mortalității persoanelor implicate în studiu. Celor care au spus că au fost foarte stresați în anul precedent le-a crescut riscul mortalității cu 43%. Toți acești oameni erau convinși că stresul dăunează sănătății. Până acum, nimic nou sub soare.

Partea interesantă din acest studiu abia acum urmează: oamenii care au avut parte de foarte mult stres, dar *nu* considerau că stresul este dăunător sănătății aveau cel mai scăzut risc de deces dintre toți participanții la studiu.

Cercetătorii au estimat că, de-a lungul celor opt ani în care au urmărit decesele, 182 000 de oameni au murit prematur, nu din cauza stresului, ci a convingerii că stresul este dăunător.

Așadar, cum ar fi să consideri că stresul nu este neapărat un lucru rău? Ca să faci acest lucru, este de dorit să-ți schimbi percepția asupra lui. Consideră că nu există stres, ci doar gânduri stresante.

O situație în sine nu spune nimic. Să zicem, una de afaceri, în care nu ai venituri suficiente. Dar dacă tu începi să te gândești că va trebui să închizi afacerea și să te angajezi sau că ești un ratat dacă nu reușești, aceste gânduri te vor ține pe loc și îți vor afecta productivitatea muncii. Mai mult decât atât, ți se pune un văl pe ochi și nu mai vezi oportunitățile. Și nici soluțiile la problemele tale.

Îți spun un secret: creierul adoră să rezolve probleme. A fost creat în acest fel. Și atunci, de ce să te gândești la „provocări" sau la „îmbunătățiri"? Lasă literatura motivațională în pace! Apucă-te să rezolvi problemele pe care le ai. Ai să vezi cât de recunoscător îți va fi creierul. Problemele se atacă cu acțiuni! Gândurile neproductive te țin imobilizat. Ca să le scoți din cap, scrie pe hârtie tot ce crezi tu că te stresează. Ia o foaie de hârtie și scrie-le acum.

Apoi răspunde la întrebarea: care este cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla?

Iar acum întreabă-te: *Chiar se poate întâmpla așa ceva?*

Ai să vezi că, îndată ce te confrunți cu demonii tăi și reușești să-i îmblânzești, devin chiar simpatici. Acum, apucă-te și trage de tine! Nu te lăsa. Poți mai mult decât crezi.

Într-adevăr, există situații în viață care sunt dificile: un volum mare de muncă, un divorț, un șef isteric,

termene limită, e-mailuri multe, sesiuni de examene, clienți dificili, salariul prea mic. Dar în aceste situații, ia în considerare faptul că ai o perioadă încărcată și așteaptă-te să fie dificil. Cum să te aștepți să-ți fie ușor când traversezi o perioadă grea din viață? Nu-i așa?

Contează mereu pe ciclicitatea vieții: după rău, vine întotdeauna bine. Și eu am perioade mai complicate în viață. În asemenea situații, mă gândesc că sădesc niște semințe. Trebuie să lucrez pământul până văd cum cresc florile. În tot acest timp am grijă să mă încarc: meditez, respir corect, fac mișcare, dar nu exagerez și am grijă să beau apă suficientă. Nu ignor niciodată alimentația. Pentru că energia nu vine din Cer. Vine din felul în care mănânci.

Cât despre faptul că ai eșuat, nu te gândi că *nu* ai reușit. Faptul că exiști înseamnă că deja ai reușit. Nu mai încerca să reușești în viață. Ai făcut-o deja!

Așa că nu blestema nicio zi din viața ta! Zilele pe care le numești bune îți aduc fericire. Zilele proaste îți creează experiență. Iar cele mai dificile zile îți dau lecții de viață.

Să ai o familie și un serviciu sunt lucruri firești. Nu este o performanță. Dar dacă stai prea mult la lucru, riști să-ți minimalizezi viața de cuplu și viața socială. Ajungi acasă obosită, nu mai ai chef de nimic și abia aștepți să te speli și să te culci. Sau dacă în viața personală ai tot felul de probleme care nu sunt rezolvate, îți este dificil să te concentrezi la serviciu și dai o serie de rateuri.

Dacă ești genul care se îngroapă în muncă pentru a scăpa de singurătate, înseamnă că trebuie să înveți să-ți iubești propria companie. Ai o singură viață. Ce-ar fi s-o trăiești din plin?

Conceptul de fișă de post s-a schimbat semnificativ în ultimii zece ani. Dacă lucrezi în social media, PR sau marketing, este clar că programul de la 9 la 17 nu este respectat. Practic, trebuie să fii disponibilă aproape tot timpul. Azi deja vorbim de serviciu ca stil de viață. Este cazul acelor locuri de muncă care sunt internaționale și în care trebuie să călătorești foarte mult. Termenele-limită care trebuie respectate te fac să stai peste program, iar 40 de ore de lucru pe săptămână reprezintă un lux.

Dacă din motive financiare sau care țin de carieră lucrezi prea mult, te înțeleg. Dar atunci ascultă-ți corpul. Când te simți obosită, nu forța. Corpul are limitele lui. Este OK să fii promovată, dar nu este în regulă să faci asta cu prețul sănătății tale.

De la oboseala cronică până la depresie este un pas foarte mic. Degeaba ești cotată ca o femeie de succes la serviciu sau în afaceri dacă tu continui să fii deprimată. Unele femei sunt niște actrițe extraordinare, care pot simula starea de bine atunci când le întâlnești sau vorbești cu ele și imită atât de bine comportamentul „ca și cum", încât rareori îți dai seama de aceste depresii mascate.

Mai mult decât atât, statisticile sunt îngrijorătoare: sănătatea oamenilor care muncesc prea mult, a femeilor de afaceri, a managerilor este din ce în ce mai

șubredă. Sunt adesea diagnosticați cu boli cardiovasculare, endocrine, autoimune, gastrite, dureri de spate sau obezitate etc. Dacă extrapolăm datele la nivel macrosocial, rata suicidului în țările dezvoltate este mai mare decât în cele mai puțin dezvoltate. Analizând aceste date, nu pot să nu mă întreb: Dacă trăim într-un secol în care este posibil orice, în care putem fi oricine ne dorim, în care suntem stăpânii propriei vieți, de ce aceste statistici indică creșteri, și nu scăderi?

Răspunsul se găsește în obsesia noastră față de obiective și teama de a nu avea succes. Într-un cuvânt, în *nevroza reușitei*. Ne dorim cu disperare să reușim, iar prețul pe care îl plătim este sănătatea. Trăim într-o societate materialistă, unde proprietarii succesului suntem noi, iar acesta este cuantificat în bunuri și achiziții. Dar, de fapt, nu achizițiile sunt o problemă, ci recompensele emoționale pe care le primim în urma deținerii lor.

Ne place când suntem adorați pentru ceea ce suntem sau invidiați pentru ceea ce avem. Iar acest lucru ne întărește convingerea faptului că trebuie să avem lucruri cât mai multe și mai valoroase. Așa am devenit o societate de „bulimici". Avem o foame necontrolată de a achiziționa haine, bunuri, pentru că suntem dependenți de răspunsul emoțional pe care ni-l dau.

Eu îți propun să scapi de această nevroză a reușitei, încetând să-ți definești valoarea în funcție de performanțele pe care le dobândești. Ești valoroasă pentru simplul fapt că ești om. Nu ai nevoie de nimeni și de nimic pentru a-ți dovedi această valoare. Ea este, pur și simplu. Astfel, vei înceta să pui semnul egalității între tine și succes sau eșec.

În continuare, îți recomand câteva idei pentru a redobândi echilibrul și armonia în viața ta.

Planifică-ți activitățile o dată pe săptămână. Folosește o aplicație pe mobil și planifică ce vei face într-o săptămână. De fiecare dată, programează-ți să faci ceva împreună cu soțul sau iubitul tău. Dar nu să faceți împreună cumpărături, pentru că sunt epuizante. Stabiliți ca măcar o dată pe săptămână să ieșiți undeva într-un loc, un parc, o cabană, un bar care să fie locul vostru și în care să discutați cum a fost săptămâna voastră.

Oricât de mult muncești, știu că mai pierzi vremea pe rețele sociale. Acestea sunt niște mâncători de vreme oribili. Dar dacă ai timp de Facebook, atunci ai timp și de sport. Așa că promite-ți să mergi cel puțin de două ori pe săptămână la sport și ține-te de treabă. Sportul este cea mai simplă metodă de a păstra echilibrul neurotransmițătorilor.

Menține ordinea acasă. Aplică în casă regula de două minute, care spune în felul următor: orice lucru pe care poți să-l faci și nu îți ia mai mult de două minute, fă-l atunci, imediat. Nu lăsa hainele de spălat pe weekend. Pune la spălat seara în timpul săptămânii cât timp te uiți la un serial. Astfel, în weekend nu vei mai petrece timpul cu gândul la hainele de spălat.

Poți să-ți faci liste de cumpărături și să mergi la aprovizionare într-o zi de marți. În această zi tot timpul vei găsi alimente proaspete, și nici nu este așa multă lume. Obișnuiește-te să adori legumele și fă mai degrabă salate decât mâncăruri complicate. O salată bine

asezonată cu lămâi, ulei de măsline, busuioc și oregano împreună cu un grătar sau pulpe de pui, pe lângă faptul că îți fac bine, se prepară rapid. Dacă el este obișnuit cu mâncare tradițională, poți să-i sugerezi să ia masa la mama lui, din când în când, sau să-l convingi să mănânce mai sănătos. Dacă tu o faci, sigur o va face și el.

Nu lăsa patul desfăcut, nici vase în chiuvetă. Vederea acestora îți poate lua chiar și cheful de la viață, și te apuci greu de ele. Dacă îți poți permite, angajează pe cineva o dată pe lună să-ți facă curat. Te va costa cam două, trei mese în oraș, dar timpul pe care-l câștigi este de neprețuit.

Obișnuiește-te să-ți lași în ordine hainele. Ce nu mai porți pune la spălat. Nu le lăsa înșirate pe pat. Iar în dulap fă ordine. Nu-ți îndesa dulapul cu haine. Ce nu mai porți donează – îi vei face pe alții fericiți. Iar tu vei câștiga spațiu în dulap și îți vei vedea cu ușurință hainele.

Calendar comun. Pune un calendar pe frigider și notați-vă acolo zilele în care mergeți în vacanță. Ori de câte ori deschizi frigiderul, îți vei aminti că urmează concediu și te va încărca pozitiv doar gândul că veți pleca. Tot în acest calendar, notați-vă activitățile comune și distrați-vă atunci când le scrieți. Activităților de genul coafor, cosmetică, sport sau masaj dă-le un statut foarte important. Ele sunt poate chiar mai importante decât serviciul. O femeie este întotdeauna mai fericită când știe că are grijă de ea.

Apelează la un psiholog. Dacă ai probleme, dileme și simți că nu le poți discuta cu nimeni, nu le ține

în tine. Apelează la un psiholog și discută cu el. O oră de consiliere psihologică te salvează de la zile întregi de rumegat o problemă. Nu trebuie să te duci regulat, ca și cum ai merge la psihoterapie. Dar să ai în agenda de telefon un număr de la un cabinet de psihologie îți va fi de mare ajutor. Dacă ți-e groază să te duci, gândește-te cum acel cabinet este un spațiu în care îți poți rezolva problemele foarte ușor.

Un pupic în oglindă. În fiecare dimineață nu uita să te admiri și să-ți spui că te iubești și că ești grozavă. Dă-ți un pupic în oglindă, ca semn că te apreciezi foarte mult. Oamenii care mă citesc pe mine sunt niște oameni grozavi. De aceea și tu ești la fel, acum, că citești această carte. Zâmbește.

6. Mindfulness, sau „a trăi în prezent"

Conștientizarea deplină a stării tale prezente se numește *mindfulness.* În limba română, putem să traducem acest termen ca „atenția conștientă". Totuși, la nivel mondial se dorește păstrarea acestui termen în limba engleză. Pe scurt, mindfulness *este un concept psihologic, o stare conștientă în care ești prezent aici și acum.*

Practic, ce se întâmplă: prin conștientizarea stării tale poți influența sistemul nervos autonom, iar starea de stres scade. Reacția ta la stres este responsabilă pentru boli cardiovasculare, atacuri de cord, cerebrale, boli autoimune, infecții, dureri de spate, stări de anxietate, depresie, sindrom de colon iritabil, migrene,

ulcer gastric, afecțiuni ale mușchilor și oaselor, cancer ori deces premature.

Oricine poate practica meditația de tip mindfulness, cu condiția să aibă 18 ani împliniți. Cu toate că există studii și curente academice care proclamă meditația de tip mindfulness la copii, eu nu sunt de acord cu ele. Copiii trebuie lăsați să se joace.

Una dintre cele mai minunate calități ale minții este capacitatea de a fi transformată. Un antrenament bazat pe atenție conștientă poate determina schimbări observabile la nivelul creierului nostru. Cea mai provocatoare întrebare, în știință, este dacă creierul poate fi modificat cu ajutorul minții. Răspunsul este „Da". Creierul se poate schimba. Iar asta înseamnă că noi ne putem schimba. Acest lucru este posibil printr-un antrenament bazat pe atenția concentrată, dublat de un efort mental. Altfel spus, trebuie să îți dorești schimbarea. Nu doar să cochetezi cu ea. Dacă există voință, potențialul este imens. Acest antrenament conștient – *mindfulness* – te ajută să înveți să trăiești în prezent.

Secretul este foarte simplu. Se pare însă că, pe cât e de simplu, pe atât este de greu să-l punem în practică. Cu cât înveți mai mult să trăiești în prezent, cu atât vei fi o persoană mai echilibrată, plină de energie și resurse.

Trecutul și viitorul sunt locurile unde stresul, depresia, vinovăția, anxietatea și-au făcut culcușul. Poate că sună ciudat, dar încetează să te mai îngrijorezi pentru ceea ce se va întâmpla în viitor. Nu poți să controlezi toate lucrurile, iar efortul pe care îl depui este în

zadar. Dacă trecutul nu-ți dă pace și ai tendința să reanalizezi tot timpul, riști să rămâi blocat. Trecutul, oricât de mult dorești, nu se mai poate schimba. Învață să fii blând cu tine și lasă sentimentele de vinovăție, teamă, furie să plece din mintea ta.

Ce se întâmplă cu tine acum, în prezent, este cel mai important lucru. Prezentul este tot ce ai. Fii conștient de toate lucrurile pozitive din viața ta, pentru că ele te ajută să fii persoana care îți dorești să fii. Mintea este mereu ocupată și tot timpul facem ceva. Dacă te-aș întreba acum când s-a întâmplat ultima oară când nu ai făcut nimic? Când spun „nimic", mă refer chiar la nimic: fără e-mail, sms, internet, televizor, citit, fără să te gândești la trecut sau viitor. *Nimic!* Mintea ta este cea mai prețioasă resursă. Ai grijă de ea! Ca și cum ai avea grijă de o grădină. Îngrijește florile frumoase, iar buruienile smulge-le din rădăcini. Aruncă-le!

Prin intermediul minții trăim fiecare moment al vieții noastre. Ne bazăm pe minte când vine vorba de efort, echilibru, atenție, creativitate, dragoste, răbdare și perseverență. Dar nu avem grijă de ea aproape deloc. Iar consecința acestui lucru este că devenim foarte stresați. Mintea este tot timpul agitată și devenim atât de reactivi, încât nu ne mai putem controla. Fiecare dintre noi reacționează diferit la stres. Unii devin imobilizați și nu mai fac nimic. Alții își distrag atenția cu tot felul de lucruri: jocuri pe calculator, internet, rețele sociale, cumpărături și altele. Alții devin dependenți de muncă. Unii devin supraprotectivi cu membrii familiei. Alții dezvoltă dependență de alco-

ol, țigări, droguri, sex sau medicamente. Dar cu toții putem să învățăm să trăim în prezent.

Exersând antrenamentul bazat pe atenție, poți să simți efectele imediat. Deoarece are la bază un fundament științific și, prin urmare, chiar funcționează. Iar dacă îl vei face zilnic, timp de cel puțin 90 de zile, va produce schimbări pozitive în viața ta. Vei avea o minte mai sănătoasă. Vei fi mai energică, plină de viață și dornică să acționezi. Acțiunea ține depresia departe. Vor exista momente în care gândurile negative o să-ți dea târcoale. Dar de această dată le vei ține sub control cu o ușurință mai mare și îți vei reveni foarte repede. Orice eveniment neplăcut sau gând negativ le vei trata cu indiferență și superioritate. Îți vei accesa puterea voinței să treci peste ele, fără să rămâi imobilizată mult timp. Cu cât vei integra mai mult acest tip de antrenament bazat pe atenție în viața ta, cu atât vei avea o viață mai împlinită. Îți vei antrena mintea să se relaxeze, să înlăture tipare vechi și neproductive de gândire, așa încât tu să te bucuri de viața ta.

Ce anume trebuie să faci ca să fii mindfulness? Este foarte simplu: trebuie să stai liniștit, pur și simplu, cel puțin zece minute fără să te gândești la nimic. Iar în cazul în care gândurile hoinăresc prin mintea ta, trebuie să le lași să plece, fără să le judeci.

În tot acest timp, îți concentrezi atenția pe respirație. Respirația este foarte importantă, pentru că ea face legătura dintre minte și corp. Spre deosebire de alte tehnici de respirație, în mindfulness nu există o tehnică anume. Pur și simplu ești atent la felul în care inspiri și expiri. Putem spune că este un tip de meditație,

dar este una activă, deoarece nu trebuie să stai într-o poziție anume. Chiar este recomandat ca în timp ce practici mindfulness să stai cu spatele drept pe scaun sau în picioare, pentru a nu adormi.

Ce pot controla prin mindfulness? Poți să controlezi răspunsul pe care-l ai în relația cu stresul: adică mintea, gândurile tale. Între felul în care gândești, cel în care simți și cel în care reacționezi există o strânsă legătură. Fără excepție.

Care este contribuția științifică? Meditația activă de tip mindfulness este studiată de neuroștiințe, iar efectele sale benefice sunt acum o certitudine. În timpul meditației mindfulness, creierul secretă substanțe care stimulează starea de bine. Sunt de fapt niște inhibitori care imită efectele benzodiazepinelor. Cum ar fi diazepamul, de exemplu.

În ce măsură este Mindfulness un stil de viață? Este o pauză excelentă pentru creier! Vei învăța să iei o pauză de la miile de gânduri care îți vin în minte zilnic. Vei învăța să nu judeci gândurile, adică să nu le mai treci prin filtrul rațional. Iar asta înseamnă reducerea stresului într-un procent considerabil. Meditația mindfulness te ajută să te descoperi și să te cunoști mai bine. Imaginează-ți că te uiți la un film despre gândurile tale, fie pozitive, fie negative. Tot ce trebuie să faci tu este să le observi. Apoi să le conștientizezi, dar fără să pui o etichetă pe ele dacă sunt bune sau rele.

Care sunt beneficiile meditației mindfulness?

1. Îți schimbă percepția față de stres și astfel scade nivelul de stres.

2. Îmbunătățește starea de sănătate.
3. Normalizează tensiunea arterială.
4. Întărește sistemul imunitar.
5. Reduce durerea cronică.
6. Crește vitalitatea organismului și pofta de viață.
7. Reduce stările deprimante, chiar și depresia.
8. Scade anxietatea și înveți să trăiești în prezent.
9. Este un tratament adjuvant în terapia dependențelor.
10. Ameliorează stările obsesiv-compulsive.

Este Mindfulness o religie? Nu este vorba de religie aici. Într-adevăr, Dalai Lama a avut o contribuție în a convinge oamenii de știință să cerceteze mai amplu conceptul de mindfulness. Dar toate religiile și credințele din lume au în esență același mesaj: „Nu vă îngrijorați de ziua de mâine; căci ziua de mâine se va îngrijora de ea însăși. Îi ajunge zilei necazul ei…" Nu-i așa?

Cred că o provocare mare pentru fiecare dintre noi este să învățăm să trăim în prezent. Greutățile din viața noastră au dreptul să vină. Dar nu să rămână, ci să treacă.

Ca să exersezi să fii mindfulness, îți recomand materialele realizate de mine pe care le găsești pe www.hedihoka.ro.

7. Exercițiu de respirație mindfulness

În continuare, îți prezint un exercițiu de respirație mindfulness pe care îl poți folosi în diverse situații. Nu uita! Dacă poți să-ți controlezi respirația în orice moment, poți să-ți controlezi orice. Între minte și corp legătura este făcută de respirație. Ea are darul de a pune în mișcare energia noastră și este de dorit să ne folosim de ea.

Cei mai mulți dintre oameni respiră superficial. Inspiră doar la nivelul superior al plămânilor. O respirație corectă trebuie să fie profundă.

Poți să respiri pe nas sau pe gură, cum este mai confortabil pentru tine. Unele persoane respiră doar pe nas. O respirație profundă începe mai jos de ombilic și împinge întotdeauna înainte abdomenul. Ca și cum ți-ar crește burta. Când plămânii s-au umplut cu aer, continuarea inspirației trebuie să ridice ușor umerii. Încearcă acum să respiri profund așa cum am descris aici. Simte cum brațele sunt împinse în față atunci când inspiri. Continuă să inspiri până când aerul începe să-ți împingă umerii în sus.

Descrierea exercițiului. Mai întâi, așază-te într-un scaun, fotoliu, într-o poziție confortabilă în care să fii relaxat și să te simți bine. Închide ochii, dacă simți așa. Sau lasă-i deschiși. Cum e mai bine pentru tine. Lasă umerii să cadă ușor și bucură-te de experiența pe care o vei trăi. Dacă te fură somnul, atunci deschide ochii și urmărește ceea ce spun. Picioarele sunt așezate pe

podea, iar scaunul sau fotoliul în care stai te susține bine. Relaxează-te. Lasă să iasă orice tensiune din corpul tău.

Acum respiră ușor. Inspiră pe nas, expiră pe gură. Lent, ușor, fără forțare. Inspiră din nou, apoi expiră și simte cum corpul tău se liniștește. Acum ești conștientă de senzațiile interioare provocate de respirația ta. Respirația ta este liniștită și calmă. Ești conștientă de aerul rece care intră și de cel cald care iese. Urmărește din nou respirația. Observă ridicarea și coborârea pieptului. Nu încerca să controlezi respirația în vreun fel, las-o să se manifeste natural. Inspiră din nou, expiră ușor. Ca și cum ai urmări aripile unui fluture, atât de lină este respirația ta. Dacă te distrage un gând, observă-l. Dar apoi lasă-l să plece. Gândurile, cum vin, așa și pleacă. Concentrează-te pe respirația ta. Ești aici cu respirația ta. Moment cu moment. Inspiră, expiră. Acordă atenție felului în care inspiri aerul și celui în care cum expiri. Doar atât. Respirația este viață. Lasă-te cuprins de ritmul respirației tale. Inspiră din nou, expiră liniștit și calm.

Imaginează-ți că există un paznic în mintea ta care îți supraveghează atenția. El îți dă de știre imediat ce mintea ta începe să hoinărească. Observă gândurile care vin, apoi lasă-le să plece. Ai loc doar pentru respirația ta, care este profundă și de neclintit. Renunță la trecut, la viitor. Concentrează-te pe prezent. Aici. Cu fiecare respirație blândă pe care o ai, ești aici.

Găsește un loc unde simți cel mai tare senzațiile respirației: poate fi în piept, stomac sau buza superioară. Când inspiri, acordă atenție acestei senzații. Fii

conștient de distanța dintre inspirație și expirație. Iar acum concentrează-te pe expirație până la sfârșitul acesteia. Încă o dată. Inspiră. Expiră. Respirația e totul.

Acum voi număra de la 1 la 10. Cu fiecare cifră, ești mai atent la respirația ta și te concentrezi pe starea ta interioară. Starea ta interioară care este din ce în ce mai calmă.

1. Abandonează-te respirației si renunță la orice altceva. Inspiră și expiră. Ești aici cu fiecare respirație.

2. Fii conștient de sentimentul de bucurie și plăcerea cu care respiri. Ești în viață. Deschide-te acestor sentimente și invită-le înăuntru. Poftiți, luați loc, bucurie și plăcere! Ai parte de bucurie, ai parte de plăcere. Intensifică aceste sentimente.

Iar acum îndepărtează-ți atenția de la ele. Lasă-le acolo, în interiorul tău, și respiră calm. Inspiră ușor, expiră atent.

3. Mintea ta devine tot mai liniștită.

4. Atenția ta se concentrează asupra respirației. Inspiră. Expiră.

5. Apar câteva gânduri, dar lasă-le să plece. Se îndepărtează de tine, iar tu inspiri și expiri.

6. Respirația îți inundă corpul. Corpul tău care este liniștit și calm.

7. Dacă ceva pare că este pe cale să te tulbure, lasă-l să treacă și relaxează-te.

8. Barierele și limitele dispar din mintea ta, simți o senzație puternică de reușită.

9. Inspiră, expiră. Respirația e totul.

10. Devii una cu respirația ta.

Pacea și liniștea minții te inundă prin respirația ta. Ești aici, în prezent, într-o liniște deplină.

8. Sex pentru relații de lungă durată

„Ne înțelegem foarte bine, ne iubim, ne respectăm. Facem atât de multe lucruri împreună. Dar nu mai avem chef să facem sex unul cu celălalt. Se întâmplă destul de rar. Iar când se întâmplă, fie nu am chef, fie sunt obosită, și totuși facem. Și e așa... nicicum. Abia aștept să termine. Nu știu de ce simt așa, doar îl iubesc. Nu vreau să mă despart de el și nici nu aș vrea să mă implic în relații ocazionale cu altcineva pentru sex. Ce să fac să fiu mai pasională?“ Ana, 39 de ani.

Iată una dintre cele mai frecvente întrebări care îmi sunt adresate. O înțeleg perfect pe Ana; și eu am simțit la fel. Cuplurile cele mai apropiate au cea mai săracă viață sexuală. Cred că în relații întâlnim cele mai multe paradoxuri. Acest lucru se întâmplă pentru că un sentiment profund de intimitate face să dispară dorința sexuală. Gândește-te puțin la perioada în care v-ați cunoscut. Sigur ați avut și voi o relație pasională. Iar încet, încet ați devenit un cuplu stabil. Pupicul a luat locul sărutului pasional, frecvența contactelor

sexuale a scăzut, iar dorința s-a diminuat semnificativ. Dar să știi că nu este nicio problemă cu tine sau cu el. Comportamentul sexual este o problemă din cauza faptului că ați devenit atât de buni prieteni. Și este tare greu să facem sex cu prietenii, nu-i așa?

Așa că ceea ce îți propun eu este să resuscităm comportamentul tău sexual. Accentuez aici *al tău*, pentru că nu întotdeauna trebuie să invităm partenerul să participe direct la îmbunătățirea comportamentului sexual. Dacă tu ești aceea care nu are chef, nu inițiezi contacte sexuale, abia aștepți să aibă orgasm ca să te întorci pe partea cealaltă și să dormi, ești convinsă că te-ai îngrășat și nu mai vrei să te vadă, atunci tu trebuie să faci un efort pentru a face viața sexuală mai frumoasă, dinamică.

Dacă pui în practică sfaturile și exercițiile de mai jos, el o să observe imediat schimbarea pozitivă. Și o să facă tot ce depinde de el ca să te vadă pe tine satisfăcută sexual. Iar ăsta e doar un avantaj al relațiile monogame. După o anumită vârstă, bărbații devin mai interesați de satisfacerea partenerei. Un fel de *ladies first*. Iar plăcerea ei devine plăcerea lui. Într-un cuplu monogam, știți deja ce anume vă place. Vă cunoașteți suficient de bine corpul ca să atingeți acele zone care vă fac să înnebuniți de plăcere. Nu mai sunteți dependenți de prezervativ, iar senzațiile de penetrare sunt foarte plăcute. Ați stat suficient de mult împreună ca să explorați mai multe tipuri de sex. Fie că sunt maratoane, scurte, lenețe, pasionale, tipurile de sex, odată explorate, te fac mai sigură de comportamentul tău sexual.

Înainte de a trece la partea practică, îți propun să reconsiderăm următoarele aspecte.

Monogamia nu înseamnă monotonie. Relațiile pe termen lung pot fi foarte frumoase, dar să nu-ți imaginezi nicio o clipă că totul se întâmplă de la sine. Dimpotrivă, dacă lași lucrurile în voia lor, ajungi să faci tot timpul dragoste sub plăpumică, în aceeași poziție, cel mult în weekend și doar sâmbătă dimineață, pentru că oricum ești deja obosită. Monogamia nu implică monotonie. Și știi de ce? Pentru că în secolul al XXI-lea cuplurile își doresc mai mult ca niciodată să rămână mult timp împreună. Dar ceea ce trebuie neapărat să înțelegi este că iubirea vrea apropriere: ca să menții pasiunea vie în cuplu, trebuie să știi cum să te joci cu distanța dintre voi doi. Pentru că dorința are nevoie de distanță. Dacă sunteți prea apropiați, dorința dispare. Iar sexualitatea are de suferit. Un cuplu stabil are totuși nevoie și de apropriere, dar și de distanțare. Distanța poate fi la fel de sănătoasă ca și apropierea.

E nevoie de multă conștientizare din partea ta ca să înțelegi acest lucru, să-ți dai seama cum funcționează și cum poți pune în practică niște comportamente simple și extrem de eficiente. A iubi este, până la urmă, un verb de voință.

Elementul de noutate în cuplu. Femeile aflate în relații de lungă durată mi se plâng de două lucruri: 1) sexul cu partenerul stabil nu mai prezintă niciun interes și este plictisitor; 2) nu mai găsesc nimic nou în relațiile sexuale. Așa cum a mărturisit Ana mai sus, s-ar putea ca și tu să-l iubești foarte mult și să nu mai ai acea senzație erotică pe care ai avut-o la început. Ei bine, la acest punct trebuie să fiu realistă și să-ți spun

că exact așa, atât de intens, pasional, magnific nu se va mai întâmpla cu partenerul stabil.

Iar ăsta este un dezavantaj în relațiile de lungă durată. Poate că te-am dezamăgit. Dar hai să privim problema altfel: ia o foaie de hârtie acum și scrie toate avantajele pe care consideri că le ai datorită faptului că ești în această relație. Gândește-te bine și vezi ce primești în schimb. Scrie tot: de la cele de ordin material, până la zâmbetul pe care-l primești dimineața lângă tine în pat.

Acum, după ce le-ai înșirat pe hârtie, imaginează-ți cum ar fi să ai contacte sexuale ocazionale cu altcineva, cu care poți avea senzații erotice extrem de puternice, dar nu și toate avantajele pe care le ai acum. Ți-ar plăcea viața ta așa? Dacă răspunsul tău este „Da", e foarte probabil să nu te afli într-o relație potrivită. Dacă răspunsul este „Nu", atunci îți propun să te mobilizezi și să pui în practică exercițiile de mai jos. Scopul lor este să înveți să alternezi distanța și apropierea în cuplu și să fii și pe plan sexual împlinită, chiar dacă faci sex doar cu un singur partener pe o perioadă îndelungată.

Diferențele de libidou. Atunci când tu nu ai chef. Pentru că în relațiile de lungă durată sexul îți este la îndemână tot timpul, nu există timp pentru renașterea dorinței. Că doar e lângă tine tot timpul. Iar rezultatul este un libido scăzut. Alte motive din cauza cărora libidoul tău poate fi scăzut le găsești în capitolul I. Întoarce-te acolo și vezi ce exerciții am propus, apoi pune-le în practică.

Atunci când tu ai mai mult chef decât el. Dacă faci parte dintre femeile care ar face sex în fiecare zi, să nu te gândești că suferi de nimfomanie. Un libido crescut nu înseamnă nicidecum că ești nimfomană.

Nimfomania este o stare patologică și se manifestă prin comportamente nevrotice ale dorinței sexuale, în căutarea obsesivă, permanentă a experiențelor erotice.

Dacă în cazul libidoului crescut contează partenerul cu care faci sex, o femeie care suferă de nimfomanie vrea orice bărbat, nu contează unde și cum. Nimfomana poate avea și o componentă amnezică: nu își mai amintește cu cine și ce anume a făcut. Asemenea femei sunt frustrate mai tot timpul și nesatisfăcute sexual.

Acum, că am stabilit limitele, ia să vedem ce poți face în cazul în care tu ai un libido crescut, iar partenerul tău nu.

Masturbează-te! Masturbează-te în 50% dintre situațiile când simți că vrei să faci sex. Te va ajuta să eliberezi tensiunea sexuală acumulată și să te simți mai calmă.

Vorbește cu partenerul tău! Nu-ți fie rușine să-i spui că vrei mai mult sex! Bărbații nu sunt experți nici în citirea gândurilor noastre, nici în descifrarea comportamentului nonverbal. Dacă tu îi dai de înțeles că vrei sex prin mângâieri, pupic etc., el le poate înțelege ca gesturi simple de afecțiune și s-ar putea să nu reacționeze sexual. Așa că mai bine spune-i direct că tu îți dorești să faceți mai mult sex. Iar la nivel nonverbal stabilește care sunt semnele nonverbale

prin care îți manifești afecțiunea și care sunt cele care spun clar că tu vei sex. Așa nu îi vei mai transmite celuilalt mesaje confuze.

În timp ce faceți sex, nu te purta ca o înfometată – chiar dacă îți vine să fii așa –, dorindu-ți cu tot dinadinsul să ajungi la orgasm. Un comportament disperat poate fi foarte respingător. După un timp, nimănui nu-i mai place sexul sportiv.

Gândește-te ca și cum ai merge să iei masa la un restaurant de cinci stele, unde știi că desertul este foarte delicios. Dar ca ajungi la el trebuie să mănânci încet aperitivul. Apoi mai bei un pic de vin. Urmează supa, iar apoi felul doi. Mai bei puțin vin. Între timp, întreții conversația. Urmează degustarea vinului de desert. Și abia apoi se servește desertul pe care l-ai așteptat atât de mult. Deci ideea e să savurezi sexul, nu să te străduiești să ajungi repede la orgasm. Prelungirea partidelor de sex îți va tempera fără efort nivelul crescut de libido.

Bucură-te de viață! Viața nu este o luptă. Este un dar. Bucură-te că l-ai primit. Învață să trăiești în prezent și fii conștientă de toate lucrurile mărunte care te fac să te simți bine. Fericirea constă în lucruri simple, nu în cele complicate. Cele mai valoroase posesiuni ale tale sunt gândurile. O minte puternică, disciplinată, cultivată zi de zi poate face minuni. Gândurile sunt lucruri vii. Se nasc, cresc și mor. Cea care hrănește gândurile ești tu. Privește orice gând negativ cu superioritate și indiferență. Cum vine, așa și pleacă.

Gândește-te la lucrul pe care îți vine cel mai *greu* să îl faci și la rezistența enormă pe care o opui acestui

proces. Cu siguranță, asta este cea mai mare lecție a ta în momentul de față. Nu încerca să înțelegi viața. Trăiește-o. Antrenează-ți așteptările în așa fel încât să nu mai dai nicio șansă dezamăgirilor. Învață să prețuiești prezentul. Clipa este tot ce ai. Toate sfaturile din lume se rezumă la un singur cuvânt – *Acționează*.

Dacă vei gândi așa, ai să vezi cât de frumoasă este viața. Dacă ești deprimată, este aproape imposibil să faci sex cu plăcere. Iar dacă aveți probleme în cuplu, faceți tot posibilul să le rezolvați. Toată lumea are probleme fie mai mici, fie mai mari. Iar problemele trebuie rezolvate pentru că există soluții la orice problemă.

Iar dacă povestea de dragoste s-a terminat, ignoră pierderile și concentrează-te pe ceea ce ai câștigat în urma ei. Mergi mai departe.

Du-te și fă sport! Poate laitmotivul acestei cărți este îndemnul meu de a face sport. Și aici nu mă refer la sport de performanță, ci la mișcare mai intensă. Am o listă întreagă de cazuri pe diverse probleme de natură sexuală pe care le-am rezolvat convingând femeia să facă sport. Așa cum am spus mai devreme, acest corp pe care îl avem a fost proiectat să vâneze. Trebuie să ne mișcăm mai mult. Pentru că sportul are efecte extrem de benefice asupra noastră. Oamenii care fac regulat sport au o viață sexuală mai bună și sunt mai mulțumiți de felul în care arată. Împacă-te cu corpul tău și nu-l mai chinui. Mai bine du-te la sală. Iar când te duci să faci sport, nu te gândi că motivul pentru care te afli acolo este să slăbești. Te duci acolo ca să te simți bine și pentru că orice mișcare îți face bine.

Dacă te simți stânjenită în sala de sport, încetează să te compari cu altele. Cunosc niște metode foarte simple de a-ți distrage atenția de la acest lucru. Mai întâi, fă o investiție într-o geantă de sport frumoasă, profesionistă, așa cum au sportivii de performanță. Apoi, ia-ți un prosop de duș foarte colorat – roșu, portocaliu, mov-aprins, galben-deschis. Sigur te vei simți bine înfășurată în el. Chiar dacă optezi pentru echipament de sport negru e OK, dar atunci cumpără-ți încălțămintea de sport colorată. La fel și șosetele. Nu te gândi că dacă te duci la sport, poți să iei orice chilot uzat, că doar mergi la sport. Poartă lenjerie care te face să te simți sexy. Chiar din dantelă. Și nu în ultimul rând, un gel de duș cu un miros care te energizează. Mirosul de lămâie, ceai verde sau busuioc poate face minuni în dispoziția ta emoțională.

Făcând aceste lucruri, îți garantez că, și dacă nu ai un corp foarte bine lucrat, toată lumea din vestiar te va admira. De ce? Pentru că ai gust, culorile vii înseamnă că ai poftă de viață, ești optimistă, cu o atitudine pozitivă și, mai presus de toate, știi ce să faci ca să te simți bine. Spune drept: dacă ai vedea în vestiar o asemenea femeie, așa-i că ai privi-o cu admirație? De ce să nu fii tu acea femeie? Ce îți mai rămâne de făcut este să te disciplinezi și să faci sport. Doar atât.

Ai încredere în el! Dacă ai un atașament anxios sau ai fost vreodată înșelată, acum poate sufli și în iaurt. Poate ești stresată ori de câte ori întârzie și îți imaginezi că este cu o altă femeie. Dacă nu te sună atunci când vrei tu, ești panicată. Iar când vine acasă, ești extrem de suspicioasă și cauți dinadins semne care să-ți

justifice temerile. Pot să te înțeleg foarte bine. Toate femeile din lume au trecut cel puțin o dată prin așa ceva. Dar să stai în permanență cu teama în suflet este o teroare. Fă tot posibilul și ai încredere în el! Educă-ți singură mintea și nu te gândi obsesiv la viitor. Este foarte chinuitor să te tot gândești că te-ar înșela. Renunță să-l controlezi. Hai să fim raționale: dacă vrea s-o facă, o face oricum, oriunde. Nu poți să-l păzești. Dar nici nu trebuie. Ai în vedere doar clipa prezentă. Iar dacă acum îți este bine, las-o așa.

Dacă s-a întâmplat o infidelitate și ați decis că mergeți mai departe, iartă-l din tot sufletul tău. Iertându-l, ție îți faci bine, nu lui. Iertarea este cea mai grea încercare a omului, dar este, în același timp, cea mai prețioasă eliberare. Bine, s-ar putea să mă întrebi, dar cum să nu mă mai gândesc? Foarte simplu. Spune „Stop!" gândului care te perturbă și preocupă-te de tine cât mai mult. Lipsa de încredere în partener contribuie la o viață sexuală extrem de săracă și superficială.

Nu faceți cumpărături împreună! Repet, nu faceți cumpărături împreună! De câte ori mă duc la cumpărături, fie în mall-uri sau supermarket-uri și văd cum se târăsc bărbații după femeile lor, îmi este atât de milă de ei, încât îmi vine să le rog să-i lase acasă. Bărbații urăsc să meargă la cumpărături, ăsta nu e un secret. Dacă îți cumperi haine sau pantofi, du-te singură sau ia o prietenă cu tine dacă nu știi să alegi. Crede-mă, îl vei încânta mai mult când va vedea că porți ceva nou pe tine. Iar dacă îți stă bine, va sări pe tine într-o clipă. Să stea plictisit la cabina de probă și să te vadă, îți va da oricum răspunsuri pe care vrei tu să le auzi. Și

încă ceva: nu-l întreba dacă ești grasă. Dacă tu simți asta, probabil că te-ai îngrășat. Și dacă da, este timpul să faci ceva în direcția asta, nu să plângi de milă și să cerșești de la el un răspuns de genul „Nu, draga mea, nu te-ai îngrășat".

Complimente. Cât mai multe. Suntem foarte bucuroși ori de câte ori ne face cineva un compliment. Dacă sunteți împreună de ceva timp, poate ați uitat să vă adresați complimente. Poți să începi să faci tu asta. Și spune-i cât de bine îi vine ceva sau cât de bine te sărută etc. La telefon încetează să-i dai raportul ce ai făcut toată ziua. Dacă-l suni, spune-i „Frumosule" sau „Cât de bine arăți azi!"; să știi că și bărbaților le place să fie complimentați la fel de mult cum le place femeilor.

Scoate-ți din cap prostiile! Nu mai citi nicio carte, articol care sprijină ideea că femeile sunt foarte diferite de bărbați. Nu este așa: amândoi au aceeași nevoie: de a iubi și a fi iubiți.

Simte-te liberă când faci sex. Dacă ești genul de femeie sfioasă, îți îngreunezi singură viața sexuală. Reține, te rog: cel mai erogen organ este creierul, iar cel mai erotic lucru este imaginația! Unele femei pot fi așa din cauza convingerilor religioase. Dar îți spun ceva: sexul s-a creat în Rai. Deci e de bine. Dacă lipsa unui inel te împiedică să fii tigroaică în pat, atunci propune-i să vă căsătoriți.

Spune-i să te fotografieze. Luați-vă un aparat de fotografiat și roagă-l să fie fotograful tău, în timp ce tu ești vedeta sesiunii foto. Poartă-te ca un model și alege

cele mai indecente poziții. Lasă-te fotografiată și ai să vezi ce partidă fierbinte te așteaptă.

Mâncați în pat! Pune o măsuță de mic dejun sau cină și mâncați în pat. Alege niște fructe, căpșune sau desert și pune-i-le în gură bucată cu bucată, apoi sărutați-vă. Te las pe tine să mergi mai departe.

Faceți sex mai des. Să zicem că în timpul săptămânii sunteți foarte ocupați și obosiți. Dar vine weekendul, ocazie minunată să faceți sex dimineața. După ce ați făcut prima partidă, lasă să treacă două, trei ore și inițiază tu încă una. Veți avea senzația că ați avut un weekend plin de sex.

Începeți în apă și continuați în pat. Apa este un stimulent foarte bun când vine vorba de sex. Când faceți împreună duș, o baie relaxantă cu spumă și picături de ulei de pin vă vor ajuta să vă destindeți și puteți continua leneș și relaxant în pat. Nu e nicio problemă dacă se udă patul.

Mergeți la o piscină într-un weekend și jucați-vă puțin în apă. Apoi, fuga sus în camera de hotel și continuați acolo. Dacă nu ai făcut până acum sex în mare, în următorul concediu e timpul s-o faceți. Este o senzație extraordinară! Doar să aveți grijă să nu deranjați pe nimeni.

Puțin câte puțin. Nu trebuie de fiecare dată să începeți partida de sex la fel și nu trebuie de fiecare dată să aveți orgasm. Uneori, sărutați-vă lung în parc sau pe stradă. De când nu ai mai făcut-o? Sau alegeți doar să vă mângâiați sau masați corpul, fără să ajungeți la orgasm. Sexul oral fără penetrare este o altă variantă.

Flirtează cu el cât mai mult! Când a fost ultima oară când ai flirtat cu el? Cu toate că flirtul v-a legat, poate ai uitat de mult să-i mai arăți ce femeie mortală ești. Spune-i pe nume și în niciun caz „Tati". Iar dacă el îți zice „Mami", spune-i să-ți spună pe nume. În relație sunteți iubiți.

Aranjează o întâlnire într-un bar sau club și pretindeți că nu vă cunoașteți. Jucați-vă ca și cum v-ați agăța. Sau pune în practică exercițiile de flirt din capitolul I.

Post-it sexy. Lasă-i în casă pe oglinda din baie, în laptop, în buzunarul de la costum bilețele în care să-i scrii mesaje sexy, chiar pornografice. În timp ce are o ședință și deschide laptopul și citește mesajul tău, fii sigură că se va gândi toată ziua la tine și abia va aștepta să vii acasă. Poți să te folosești și de sms ca să-i trimiți mesaje la fel de sexy.

Fără chiloți. Dacă ieșiți seara undeva, fie singuri, fie cu prietenii sau la un cocteil de afaceri, șoptește-i la un moment dat că nu porți chiloți și apoi vezi-ți de treabă. Îi vei aprinde imaginația și ori de câte ori vă veți uita unul la altul, privește-l ca și cum ai ști despre ce este vorba.

Fii amanta lui. Rezervă o cameră la un hotel în timpul zilei și trimite-i un sms să vină urgent la hotel în camera X pentru că este foarte important. Așteaptă-l într-o fustă și sutien sau oricum te îndeamnă imaginația. După ce ați făcut sex, fiecare se întoarce la lucru ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Telefoane deocheate. Sunteți departe unul de altul? Nu-i nimic, sună-l și spune-i că porți neglijeul din mătase care îi place lui atât de mult. Spune-i că îl vrei și că

ți-ar plăcea să te atingă acolo. Și continuați conversația până nu mai poate niciunul dintre voi.

Rămâi îmbrăcată. Faceți sex de obicei dezbrăcați? Ce ar fi să faci îmbrăcată, dând acces doar în locuri esențiale?

Alarmă de noapte. Bun, sunteți obosiți, niciunul nu are chef. În timp ce te pregătești de somn, pune ceasul să sune noaptea. Strecoară-te sub plapumă și servește-i un sex oral pe care să nu-l uite.

Iată câteva idei, exerciții care pot să-ți condimenteze viața sexuală alături de partenerul pe care-l iubești foarte mult. Dacă începi să le aplici, ai să vezi cum și el îți va întoarce favoarea, pentru că și el, la rândul lui, va avea o imaginație stârnită. Îngrijește-te, dar nu pentru el, ci pentru tine. Epilează-te, dacă în trecut asta era foarte important pentru tine. Nu te pune deoparte. Găsește locuri inedite unde vă puteți excita și fugiți repede acasă sau la mașină. Dacă ești excitată, arată-i. Nu este nevoie de timp ca să îmbunătățești viața sexuală. Poți s-o faci instant. Nu ai nevoie decât de imaginație.

9. Relații lesbiene

Uneori, am impresia că sunt ca un câine. Pot să miros furia de la distanță. Poate pentru că și eu, la rândul meu, a trebuit să învăț cum să-mi stăpânesc furia.

De îndată ce a deschis ușa, am avut nevoie doar de câteva secunde ca să-mi dau seama cât de furios era. O strângere

de mână caldă și prietenoasă va dezarma puțin furiosul. Așa că i-am întins mâna, am zâmbit și i-am zis:

— Mă bucur să vă cunosc. Luați loc.

Nu mi-a răspuns la zâmbet. Dar era în regulă pentru mine. M-am mulțumit cu un „Mulțumesc" sec. S-a așezat, fără să se uite în ochii mei, și-a împreunat mâinile ca pentru o rugăciune și a început să se balanseze ușor pe fotoliu, uitându-se doar în pământ. Îi era rușine. Vedeam asta. Așa că l-am ajutat:

— Spuneți-mi, cu ce pot să vă fiu de folos?

— Am venit la dumneavoastră pentru că așa am văzut în filme. Când omul are o problemă gravă, merge la psiholog, îmi spune el, ridicând ușor ochii din podea.

— Ah! Mă simt ca o vedetă, acum că-mi spuneți asta! am răspuns eu, zâmbind și pretinzând că-mi aranjez părul ca o vedetă.

Am reușit să-i descrețesc puțin fruntea. Ba chiar a zâmbit la auzul cuvintelor mele. Apoi am continuat:

— S-a întâmplat ceva grav? l-am întrebat din nou, de data asta serioasă.

— Da… Foarte grav… Și trebuie să mă ajutați să schimb situația asta…

Făcea pauze lungi. Parcă rușinea nu-l lăsa să vorbească.

— Vă ascult, i-am răspuns eu.

— Săptămâna trecută, joi seara, eram acasă. Fiul meu are cameră la etaj și muzica era dată prea tare. Soția m-a

rugat să urc și să-i spun fiului meu să dea mai încet muzica că o trezește pe aia mică. Am și o fiică de 5 ani…

— Felicitări! Să vă trăiască.

— Mulțumesc.

— Și ce s-a întâmplat? am întrebat eu mai departe.

— Ei, și deschid ușa și am crezut că mor acolo. El, dezbrăcat, împreună cu prietenul lui, unul peste celălalt, se sărutau. Nu puteam să-mi cred ochilor!

Vedeam cum furia din el clocotea. Vocea i-a devenit pițigăiată, s-a înroșit, și-a pălmuit genunchii. Apoi și-a îndreptat coloana, gata să lovească pe cineva. Retrăia furia pe care o simțea atunci.

— Cred că a fost șocant pentru dumneavoastră ceea ce ați văzut, i-am spus eu, desfăcând sticla cu apă plată.

I-am turnat apă în pahar și l-am întins spre el. M-am bucurat când a băut aproape tot paharul cu apă. Uneori, apa mă ajută să calmez oamenii. Apoi l-am întrebat:

— Și ce s-a întâmplat când ați intrat în cameră și i-ați văzut dezbrăcați?

— I-am înjurat (mi-a și spus cum). Și am sărit la amărâtul ăla și i-am dat o palmă de a căzut.

Trebuia să-mi dau seama că amărâtul era prietenul, așa că n-am mai întrebat nimic. Avea deja un ritm mai alert în vorbire, așa că m-am hotărât să nu-l întrerup. Și am avut dreptate, pentru că a continuat singur.

— Apoi i-am tras o mamă de bătaie fiului meu, până a urcat mamă-sa și m-a dat deoparte. L-am bătut foarte tare.

La auzul ultimelor cuvinte, m-am uitat în ochii lui și i-am spus:

— V-a părut rău că l-ați bătut așa de tare.

— Da. Nu l-am bătut niciodată, îmi spuse el cu vocea înecată de lacrimi. Și-a redresat-o rapid, apoi a continuat. Vreau să-l aduc aici și să-i spuneți că nu e bine ce face. Nu e normal așa ceva. Este tânăr, are doar 17 ani. Trebuie să-i placă fetele și să fie și el în rând cu lumea. Nu se poate ca eu să am un băiat așa. Acum știe și maică-sa. Ea e mai puternică decât mine. Nu zice nimic. A spus că poate îi trece. Că o să cunoască fete și o să fie altfel. Dar mai e și sora lui. Cum să știe ea? Cum să vină în casă cu un băiat? Nu așa mi-am crescut eu copiii! Nu se poate așa ceva! Trebuie să-i scoateți asta din cap! Mă înțelegeți? mi-a zis el înecat din nou de lacrimi.

— Vă înțeleg, i-am răspuns eu foarte calmă. Haideți să ne liniștim și să analizăm situația împreună, i-am răspuns eu, inspirând și expirând mai pronunțat.

Îndată ce l-am văzut lăsându-se pe spătarul fotoliului, expirând și el la rândul lui, m-am bucurat.

— Să-ți vezi fiul dezbrăcat, sărutându-se cu un alt băiat, pot să-mi dau seama că nu a fost ceva la care să vă fi așteptat. În schimb, să știi că fiul tău este gay este un lucru de care ar trebui să fim siguri. Ați avut o discuție cu el despre asta?

— Discuție nu am avut. Dar de două zile nu mai vine acasă. Nu răspunde la telefon, pe Facebook. Am primit doar un mesaj de la el că e bine și să nu-l sunăm. Atunci când ne-am certat, mi-a spus doar atât: „Lasă-mă în pace! Sunt

gay! Și o să-mi trăiesc viața cum vreau eu." Dar cum să fie gay? Așa l-am crescut eu?! E o boală asta? O să-i treacă?

— A fi gay nu este o boală, i-am explicat eu. Cea mai recentă cercetare din domeniu, care a analizat materialul genetic a 400 de persoane, a scos în evidență că pe cromozomul X există o genă Xq28, care ar putea fi responsabilă pentru orientarea sexuală. Unii oameni de știință confirmă deja că a fi gay nu este o alegere. Orientarea sexuală are de-a face și cu componenta genetică. Așa îți vine să fii și așa te simți bine, așa ești fericit.

Apoi a început să-mi povestească cum a observat mai demult că ceva nu era în regulă cu fiul lui: că se îmbrăca altfel, că își purta părul cu fixativ și era mai efeminat.

— Dar credeam că e doar o chestie de modă, mi-a zis el. Și dacă asta cu genetica este adevărată? Înseamnă că eu o să am un băiat gay?

— Părinții nu pot dicta orientarea sexuală a copiilor. Orientarea sexuală există și atât.

— Dar cum să am un băiat așa? L-am crescut ca pe ochii din cap. Am fost cel mai fericit om când s-a născut. Este sânge din sângele meu și îl iubesc. Este copilul meu. Tot ce fac, fac pentru el. El este viitorul meu! Înțelegeți?

Avea ochii în lacrimi. Am dat din cap că-l înțeleg și i-am spus:

— Ați spus foarte bine: el este viitorul dumneavoastră. Nu orientarea lui sexuală. Doar pentru că este gay nu înseamnă că nu mai este copilul pe care l-ați crescut și îl iubiți atât de mult.

S-a uitat îndelung la mine, cumva dincolo de mine, și într-un final a zis:

— Îmi aduc aminte cum l-am ținut în brațe când s-a născut. Cum mă uitam la el ore în șir și admiram fiecare gest. Cum m-a sunat soția să-mi spună că a zis „Tata" și am fugit repede acasă. Cum făcea primii pași și se lovea și plângea și îl pupam să-i treacă și arunca mingea și îl învățam fotbal…

Și a mai continuat. Nu l-am întrerupt. Am lăsat iubirea necondiționată a unui tată să vorbească.

Ți-am redat această discuție pe care am avut-o cu un client fiindcă cea mai mare problemă cu care se confruntă cuplurile gay sau lesbiene este acceptarea sexualității de către alții – familia, prietenii, societatea în general. Eu sunt o psihologă gay-friendly și, pe lângă faptul că-i accept necondiționat în calitate de clienți, am mulți prieteni gay sau lesbi pe tot globul. Cunosc cupluri foarte fericite de lesbiene, împlinite, chiar cu copii, înfiați sau ai lor. Am o prietenă apropiată cu care am copilărit, iar când a devenit adultă și-a dat seama că nu este heterosexuală. Acum este într-o relație cu o altă femeie și sunt foarte fericite împreună. Încă mai ținem legătura, pentru că atunci când are probleme în cuplu, eu sunt prima care este sunată.

Viața de cuplu și cea sexuală a relațiilor lesbi nu sunt cu nimic diferite de relațiile hetero. Și aici regăsim aceleași drame sau dileme sau dorințe. La nivel de obiective sunt identice: vor să aibă o viață fericită și împlinită alături de parteneră.

Cred că mai degrabă problema cea mai acută este cum să ne schimbăm noi atitudinea față de cuplurile gay și lesbi și să învățăm să le tolerăm. De când lumea și pământul au existat oameni cu orientare sexuală diferită. Azi, cu ajutorul media, aflăm mai des despre ele. Dar asta nu înseamnă că societatea noastră a degenerat și nu mai este la fel ca altădată.

Relațiile lesbiene sunt caracterizate prin calitatea trăirilor emoționale, nu neapărat prin comportamentul sexual. Unele pot avea chiar o aversiune față de bărbați. Dar alte cupluri lesbiene tolerează foarte bine relațiile sexuale cu alți bărbați.

Eu cred că există o modalitate prin care ne putem elibera de prejudecățile legate de alegerile sexuale pe care avem. Ideea de a construi o societate heterosexuală este imposibilă. Există prea multe variabile pe care nimeni nu le poate controla. Cum ar fi genetica, de exemplu. Este păcat să judecăm oamenii după identitatea lor sexuală. Și să decizi cu cine stai de vorbă după sexul partenerului pe care-l are în pat.

Cu alte cuvinte, nu te grăbi să judeci oamenii. Nu ai de unde să cunoști adevărata valoare a cuiva, indiferent că este lesbiană sau heterosexuală. Valoarea este definită de simplul fapt că ești om. Atât.

CAPITOLUL III

Femeia divorțată

1. Fazele divorțului

În secolul al XXI-lea, statisticile arată că jumătate dintre căsnicii sfârșesc printr-un divorț. Adică unul din două cupluri divorțează. Aproape toți prietenii mei au divorțat până la această oră, așa că nu cred că trebuie să vedem divorțul ca pe o tragedie. Dacă tu crezi că ai făcut tot ce depinde de tine ca relația să meargă și totuși nu a mers, este în regulă să divorțezi și să mergi mai departe, chiar dacă ai copii. Poate vei crede că tratez cu ușurință tema divorțului, dar eu nu cred că este sănătos să stăm în relații care nu ne fac fericiți. Din punct de vedere psihologic, divorțul nu este mai dificil decât o despărțire după o relație de lungă durată. Emoțional, suferința este similară. În orice despărțire sau divorț poți îndeplini unul dintre cele două roluri: fie tu ești cea care inițiază divorțul, și în acest caz bărbatul are mai mult de suferit, pentru că el este părăsit, fie el inițiază divorțul, și în acest caz tu ești cea faultată.

În primul caz, atunci când tu inițiezi divorțul sau despărțirea, treci mai ușor peste asta, indiferent care este motivul: că l-ai înșelat și ai o altă relație, că te-a abuzat emoțional sau fizic sau că a devenit între timp bogat și își face de cap cu orice femeie fără să depună

vreun efort ca să ascundă asta. Pentru că divorțul înseamnă o eliberare.

Există totuși două lucruri care îți dau ceva bătaie de cap: unul este partajul, care este important, mai ales dacă ați acumulat avere în timpul căsniciei, iar celălalt este custodia copiilor. În primul caz, ai nevoie de un avocat bun care să lupte pentru drepturile tale și să câștige de partea ta. În cel de-al doilea caz, cu multă iubire și înțelegere o să-i poți ajuta pe copii să înțeleagă că mami și tati nu mai sunt iubiți, dar amândoi vor fi mereu părinții lor. Îți spun un secret: copiii reacționează mult mai bine la divorț decât părinții. Pentru că ei ce văd în adulți sunt părinții, și nu cuplul de iubiți.

În cazul în care tu ești cea părăsită, din diverse motive, că și-a găsit pe alta sau s-a săturat de tine, vei avea de suferit. Și este în regulă să se întâmple așa. Ar fi anormal dacă nu ai suferi. Până la urmă, orice despărțire înseamnă să mori un pic. Dar acum, că citești această carte, nu poți să te lași doborâtă. O să ai resursele să mergi mai departe și să duci o viață împlinită de acum încolo.

Există câteva faze prin care ai să treci. Odată ce le conștientizezi, îți va fi mult mai ușor.

Prima fază: Confuzia. Știi senzația aia că parcă trăiești un vis și nu-i adevărat? Cam așa te simți. Vestea că vrea să divorțeze te face să te simți confuză și tulburată. O grămadă de întrebări îți dau dureri de cap și vrei răspuns la ele. Orgoliul tău suferă cel mai mult, pentru că nu înțelegi nicicum de ce el vrea să divorțeze.

Suni în disperare pe toată lumea, plângi, nu ai poftă de mâncare și abia aștepți să vină acasă, ca să cerșești răspunsurile la întrebările tale. Dacă el te ignoră, atunci sentimentul de abandon urlă în tine și deprimarea este la un pas. La birou nu te mai poți concentra la nimic și viața ta pare să devină fără sens.

A doua fază: „Cu ce am greșit?" Această fază se caracterizează prin faptul că neîncetat cauți răspunsul la întrebarea „Cu ce am greșit?". O să treci din stadiul de victimă în cel de călău și invers. Cauți să-ți găsești greșelile și chiar să te învinovățești pentru ce se întâmplă. Îți ceri iertare și promiți că, dacă îți mai acordă o șansă, o să fii cea mai cuminte nevastă din lume.

A treia fază: „Ce-o să fac singură?" După ce citești actele de divorț, îți dai seama că este o realitate și toate temerile din lume bat la ușa ta: unde o să stai, ce venituri o să ai, dacă un alt bărbat se va uita la tine, ce faci cu copilul, cum o să crească el fără tată, cum o să te simți dacă îl vezi cu iubita lui etc. Este normal să nu știi ce-ți rezervă viitorul, iar acum ești și mai îngrijorată, pentru că simți că nu ai niciun control asupra situație.

A patra fază: Acceptarea. Divorțul s-a pronunțat și, cu toate că simți că cineva te-a lovit în moalele capului, nu mai ai ce face, pentru că ești oficial femeie divorțată. Să nu iei în derâdere ce-ți spun, pentru că o fac cu cea mai mare seriozitate: „Felicitări!" Ai scăpat. Ce a fost mai greu a trecut. Chiar dacă dorința de a-l recuceri nu dispare, îți sugerez să amâni acest lucru o perioadă. Oricum, știu că o vei face. Altfel nu se explică de ce frecvența relațiilor sexuale între foștii soți

este în creștere. O s-o faceți cu siguranță, cel puțin o dată. Dar asta nu înseamnă că o să vă și împăcați, așa că nu vreau să-ți dau speranțe.

Acum ești femeie singură și te poți întoarce, dacă dorești, să citești Capitolul I**.** Poți să aplici liniștită toate exercițiile pe care ți le-am propus acolo. Pentru că uneori, când ieși dintr-o relație, este ca și cum ai învăța să mergi din nou. Pășește alături de mine până când renaști și o să regăsești de data asta în tine puterea de a fi fericită.

2. Reziliența psihologică

Un lucru pe care orice sportiv de box trebuie să-l învețe este cum să rămână în picioare în timp ce încasează loviturile adversarului. Dacă poți să faci asta, chiar devii campion. Dar acest lucru nu se întâmplă doar în box. Fenomenul este prezent și în ringul vieții, chiar și atunci când vine vorba de un divorț sau o despărțire. Doar că îi spunem altfel: *reziliență psihologică***.**

Așa că vreau să te întreb: Atunci când te certi cu cineva, cearta respectivă îți strică toată ziua? Dacă un partener/coleg de afaceri te-a dezamăgit prin munca lui, te mai poți aduna? Dacă iubitul ți-a înșelat încrederea, mai ești în stare să începi o nouă relație? Sau dacă ți-a murit cineva, ai trecut printr-o disperare profundă și nu ți-ai mai revenit ani buni? Ai trecut printr-un eșec major, iar acum orice situație asemănătoare îți declanșează un atac de panică? Dacă răspunsurile sunt afirmative, atunci ești înceată în recuperare. Adică, după ce ai încasat pumnii, ai căzut la pământ.

Sau poate fi și invers: dacă tragi o ceartă zdravănă cu cineva, poți să ieși din casă ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat? Ești la fel de productivă în muncă, chiar dacă suferi o dezamăgire? Ai răspuns afirmativ? Înseamnă că ești rapidă în recuperare. Adică ai o reziliență psihologică foarte mare. Dar să nu crezi că acest fapt este întotdeauna un lucru foarte bun.

Fie că îți revii din eșec foarte greu, fie că o faci foarte repede, extremele nu sunt atât de sănătoase. *Orice extremă a rezilienței îți poate întinde o cursă.*

Dacă te recuperezi cu dificultate mare, dobândești o obsesie față de lucrul pe care l-ai pierdut sau s-a terminat odată pentru totdeauna. Dacă devii un fel de obsedată, o să ratezi orice oportunitate și o să faci spume la gură rumegând atât de mult trecutul. Acest lucru pune și o amprentă cerebrală pe creierul tău. Cât timp te tot recuperezi, cortexul cerebral transmite mai puține semnale către amigdală și invers. Iar asta îți afectează nu doar starea emoțională, care este neplăcută, adesea insuportabilă, ci și sănătatea.

Nici să fii *extrem* de rapidă în recuperare nu e bine. Pentru că îți va lipsi motivația de a depăși provocările vieții. Astfel, le vei accepta ca fiind normale și ai să dai din umeri: „Nu-i nimic, noi să fim sănătoși, eu sunt oricum fericită." În acest caz, crește prea mult activitatea în zona cortexului prefrontal stâng. Și nu lași emoțiile să se întâmple. Provocările trebuie experimentate pentru că ne maturizează din punct de vedere emoțional.

Ca să rămâi în picioare în timp ce încasezi pumnii divorțului, este de dorit să-ți dezvolți *reziliența*

psihologică. Așa înveți să gestionezi mai bine eșecul și să mergi mai departe cu încredere în reușită. Ceea ce trebuie să faci este relativ simplu. Doar că necesită un pic de voință. Toate acțiunile care intensifică conexiunea dintre precortexul frontal al creierului și amigdală îți sunt de mare folos.

1. Practică respirația conștientă (mindfulness). Concentrează-te pe respirația ta. Inspiră, expiră, fiind perfect conștientă de respirația ta timp de cel puțin 3 minute.

2. Dacă te-ai certat cu el, nu mai continua cearta. Du-te în altă cameră, îndepărtează-te fizic de stimul. Și așteaptă să-ți treacă. Discută când ești calmă. *Ce vrei, să ai dreptate sau să te simți bine?*

3. Corectează erorile în gândire. Dacă ai greșit ceva, nu considera greșeala ca reprezentativă pentru tine. Consideră că este o anomalie și i se poate întâmpla oricui. Nu gândi că greșeala reflectă întregul tău fel de a fi. Consideră că ai făcut greșeala pentru că ai avut o zi proastă, ai fost obosită și noi toți suntem supuși greșelilor. Această reevaluare a gândurilor angajează în mod direct precortexul frontal și inhibă amigdala din creier care te face să cazi la pământ.

4. Apelează la ajutor. Dacă nicicum nu poți să te ridici, caută să stai de vorbă cu cineva. Dar vezi să fie un profesionist. Un amator în dezvoltare personală îți face mai mult rău.

Uneori e bine să mai încasezi câte un pumn de la viață. Crizele în viață sunt punctul de plecare în evoluția noastră. Mi se întâmplă adesea să întâlnesc

femei care, după ce au divorțat, și-au revenit, parcă au întinerit cu zece ani. Nici nu mă surprinde când îmi spun că divorțul este cel mai bun lucru care li s-a întâmplat.

Pentru sănătatea ta mentală este bine să rămâi în picioare după un divorț. Iar în cazul în care cazi, nu sta prea mult la pământ. Urlă, plângi, înjură, dar ridică-te! *Ridică-te*, am spus! Neuropsihologia stărilor afective m-a învățat cum ne putem redresa. Dar mama mi-a dat cel mai bun sfat: „În viață, orice ar fi, nu te opri!" Mergi mai departe.

CAPITOLUL IV

Femeia mamă

1. Iubirea necondiționată manifestă a mamei

Într-un centru comercial. Un copil de vreo trei, patru ani părea pierdut. Adulții au observat că este singur. S-au îndreptat spre el întrebându-l obsesiv cum îl cheamă. Copilul s-a speriat. Nu spunea nimic. M-am așezat în fața lui, am scos o foaie și markerul de trainer din geantă și i-am spus: „Mă ajuți să o căutăm pe mama?" Copilul a dat din cap în semn de „Da".

Eu: „Spune-mi cum arată mama, ca s-o desenez. Ca să o pot căuta și eu. Poate se ascunde undeva." A zâmbit. Și-a rotit ochii ca și cum ar fi căutat-o pe mama. Așa ne-am convins că s-a pierdut de ea. El: „Mama are părul galben cu cal."

Am desenat o față de femeie cu părul lung prins în coadă. Între timp, am rugat un domn să anunțe la microfon că se caută mama unui băiețel în fața unui magazin. Iar băiețelul: „Și are voce de clopoțel." Mă gândeam cum să desenez vocea de clopoțel. Așa că am desenat un clopoțel. El s-a uitat și nu i-a plăcut. El: „Nu așa. Mai frumos."

Mi-am adus aminte de Micul Prinț. Am zâmbit. Apoi am negociat cu el cam cum să arate. Nu am reușit. Între timp, a sosit mama. Speriată și cu lacrimi de disperare în ochi.

Zâmbind, copilul a arătat cu degetul spre ea. A arătat cu degetul spre ea: „Uite mama!" Mama l-a îmbrățișat, plângând în hohote. De teamă. Copilul îi ștergea lacrimile cu mânuța. I-a spus: „Mami, știu cum să te caut. Te desenez." Mama n-a înțeles nimic. L-a luat în brațe din nou.

În timp ce mă îndepărtam, copilul îmi făcea cu mâna. Eu mă gândeam cum mama iubește necondiționat.

Și așa este. În momentul în care ai devenit mamă, viața ta se schimbă într-un mod pozitiv. Nașterea unui copil este cel mai frumos lucru care ni se poate întâmpla. Pentru că această experiență înseamnă să îți iubești copilul necondiționat. Ca să te accepți pe tine necondiționat sau pe iubitul tău, trebuie să înveți, iar procesul îți dă o grămadă de bătăi de cap. Dar iubirea necondiționată față de copilul tău se întâmplă instantaneu, în momentul în care el se naște.

Totuși, statutul de mămică vine la pachet cu o tulburare de adaptare la rolurile pe care le ai. Dacă ai născut, nu înseamnă că nu mai ești iubită, soție, angajată sau femeie de afaceri. Majoritatea mamelor consideră că trebuie să dea tot pentru copilul lor. Dar dacă dai tot, ție ce îți rămâne?

A fi mămică nu înseamnă că trebuie să fii un martir care se sacrifică pentru copil. Pe de altă parte, copilul nu stă deloc în calea fericirii tale și nici nu are de-a face cu răcirea relației dintre tine și soțul sau iubitul tău. Spun asta pentru că aproape toate relațiile dintre parteneri se schimbă, în sens negativ, după ce se naște copilul. Acest lucru se întâmplă pentru că fac cu dificultate diferența dintre rolurile pe care le au de îndeplinit.

Într-adevăr, tulburările hormonale contribuie și ele la situația asta. Dar aceste disfuncții sunt reversibile.

A fi mamă nu înseamnă că nu mai ești iubita scumpă de altă dată. Când soțul tău devine tată, nu înseamnă că acum trebuie să-i spui lui „Tati". Acest apelativ este moartea pasiunii, la fel ca „Mami". Ai nevoie de puțină conștientizare ca să înțelegi cum funcționează aceste roluri și să te adaptezi, astfel încât să fii împlinită și ca mamă, dar și ca iubită.

2. Tu ești mamă sau iubită în relație?

Pentru început, îți propun să răspunzi la chestionarul de mai jos ca să vezi care rol predomină mai mult în cazul tău: cel de iubită sau cel de mamă.

1. Starea ta de spirit înainte de a avea primul copil:

   A. „La momentul potrivit, o să vedem: inutil să ne facem planuri."

   B. „Trebuie să fac repede un copil: am deja 30 de ani!"

   C. „O s-o iau încet, am timp după 38 de ani."

2. În luna a șasea de sarcină, în fața oglinzii, ți-ai spus:

   A. „După ce nasc, o să mă chinui să îmi revin..."

   B. „Ce păcat că se va termina. Dacă aș putea să mai rămân așa..."

   C. „Ce oroare, kilograme, vergeturi, celulită. De-abia aștept să scap!"

3. Ai născut și au venit vizitatorii:

   A. Coafată, îmbrăcată frumos, te forțezi să fii prezentabilă.

   B. Puțin contează aspectul: acaparată de îngrijirile acordate bebelușului, nici n-ai timp să te gândești la asta.

   C. Coafură, parfum, machiaj: ai început să-ți recâștigi identitatea feminină.

4. După naștere, dorința sexuală a revenit după:

   A. 9-12 luni.

   B. Mai mult de un an.

   C. Mai puțin de 9 luni.

5. De atunci, îți spui că raporturile sexuale sunt:

   A. Mai puțin frecvente.

   B. Inexistente.

   C. Ca înainte.

6. Îi spui partenerului:

   A. Pe nume.

   B. „Tati".

   C. „Iubitule" sau alt nume de alint.

7. La început, ți-era greu să-ți lași bebelușul. Cum a fost, de fapt?

   A. Îl lăsai deja de la o lună, ca să poți să mai ieși cu soțul.B. Nu l-ai lăsat până nu a împlinit 3 luni.

C. Îl lăsai cu un babysitter, ca să te mai poți vedea cu prietenele.

8. Prima dată când ai plecat în concediu fără copil, avea:

A. 1 an.

B. 3 ani, chiar peste.

C. 6 luni, chiar mai puțin.

9. Ai ieșit singură cu bebelușul pentru prima oară. Te-ai dus:

A. La o prietenă, la masă.

B. În parc, să ia aer.

C. Prin magazine. Mureai de dorința de a face shopping.

10. Într-o dimineață, soțul tău vrea să faceți dragoste, dar copilul intră în cameră:

A. Îl lași pe soț să rezolve problema.

B. Pleci de lângă el să te ocupi de copil.

C. Îl rogi pe copil să nu te deranjeze pe moment.

Și iată rezultatele testului:

Ai majoritate de A: Ești o soție înfloritoare. Chiar dacă la început a fost greu, ai știut să-ți recâștigi progresiv identitatea de femeie. Bravo! Fiindcă parcursul nu e ușor deloc. La sfârșitul sarcinii, ai știut să ajungi la silueta dinainte. Ai ieșit din nou, la scurt timp, cu prietenii și ți-ai regăsit rapid dorința de a fi cu partenerul

în intimitate. Cu toată fericirea de a fi trei, ai știut să oferi cuplului locul cuvenit. Ești pe drumul atingerii idealului: ești mamă, femeie, soție și amantă. Ai grijă să nu exagerezi. Permite-ți câte o „scăpare" din când în când și nu căuta perfecțiunea permanent.

Ai majoritate de B: Ești mai mult mamă decât iubită. Încă de la începutul sarcinii, te-ai simțit 100% mamă. De când s-a născut copilul, raporturile sexuale cu partenerul s-au rărit. Ai ieșit mai rar, fizicul te preocupă prea puțin. Nu te neglija! Ești mamă, e adevărat; ești totuși femeie și iubita acelui bărbat. Și, de ce nu, o femeie încă dezirabilă. Dacă partenerul tău nu te va vedea decât ca pe mama copilului vostru, există riscul ca „flacăra" în cuplu să se stingă. Femeia din tine nu trebuie să dispară. Ai grijă de tine! Acordă-ți câteva seri în doi, dar și câteva ieșiri cu prietenii. Vei regăsi gustul de a iubi și de a seduce, dar este nevoie de puțin efort.

Ai majoritate de C: Ești femeie înainte de toate. Abia rămasă însărcinată, ți-ai propus să rămâi în formă și să nu sacrifici în niciun caz cuplul. Azi rolul de mamă îți umple sufletul. Ești, înainte de toate, femeie, și ții să te afirmi ca femeie. Rolul de mamă nu te împiedică să fii iubita lui. Tu însăți ești dovada. Atenție totuși: cele două roluri se completează, nu se opun.

3. Mai mult mamă decât iubită

Dacă ești mai mult mamă decât iubită, am totuși o veste bună pentru tine: din fericire, toate aceste obstacole în calea dorinței au o rezolvare. Așa că poți fi și

mamă, și iubită în același timp. Copiii simt când voi doi vă iubiți. Pe lângă faptul că le conferă un sentiment de securitate și văd în voi un exemplu de iubire, mai târziu le va folosi foarte mult când ei, la rândul lor, vor deveni adulți. Deci nu doar copilul trebuie iubit. Este de dorit ca și voi doi să vă manifestați iubirea unul față de celălalt.

Iată câteva reguli pe care ți le propun pentru a păstra în echilibru cele două roluri.

Regula nr. 1. Nu-i spune „Tati" și nu-l lăsa să te strige cu „Mami". Aceste apelative sunt rezervate doar copilului.

Regula nr. 2. Fii femeia în casă, și nu bărbatul din casă. Trebuie să-ți accepți mai departe identitatea feminină. Nu încerca să fii super-femeie, chiar dacă ai tendința să faci asta. Abține-te! Cere-i partenerului ce vrei sau ce ai nevoie să facă în casă, lăsându-l să fie bărbatul în casă și tatăl copiilor.

La început, trebuie să ai răbdare cu el! De aceea, explică-i clar ce vrei să facă în casă, cu ce să te ajute. Nu presupune că știe să-ți ghicească gândurile. Îți spun eu că nu poate. Dacă, de exemplu, l-ai trimis la cumpărături și nu aduce pachetul de scutec corect, nu-l certa. Spune-i calmă că a încurcat lucrurile și data viitoare să te sune dacă este indecis și dă-i un pupic. Dar nu-l certa și nici nu-i ține teoria chibritului. Cel mai bine este să-i faci o listă explicită de cumpărături.

Roagă-l să te ajute cu lucrurile grele prin casă sau cu aspiratul. Dar când îi ceri asta nu folosi imperative: „Du-te", „Fă", „Adu-mi" etc. Există două formule

magice care chiar fac minuni: „te rog“ și „mulțumesc“. Folosește-le des atunci când îi ceri partenerului ceva.

Dacă noaptea, când plânge copilul, vrea să se ducă la el și îți spune să stai să dormi, nu te împotrivi că te duci tu că știi mai bine. Este foarte adevărat că plânsetele bebelușului sunt mai întâi auzite de mamă, mai ales noaptea. Dar dă-i și lui șansa să se ocupe de copil! Și el este părinte. Chiar dacă este mai stângaci, se descurcă. Mulțumește-i că te ajută și culcă-te înapoi. Un bărbat se descurcă foarte bine cu copiii, singura condiție este ca mama să nu fie în preajmă.

Regula nr. 3. Nu ești Dumnezeu, să te afli în mai multe locuri în același timp. Să fii mamă este un serviciu 24 din 24 de ore, 7 zile pe săptămână. Este firesc să fii obosită uneori. Nu încerca să faci totul perfect. Alege lucrurile importante și fă-le corect. În rest, mulțumește-te doar să le faci. Nu ești perfectă și nimeni nu-ți cere asta. Nu te transforma într-un roboțel. Copilul are nevoie de tine ca om. Cu cât renunți să fii perfectă, cu atât vei fi mai veselă, mai fericită, și copilul tău va fi la fel. Și ce dacă rămân vase nespălate sau cearșaful nu e călcat? Îți face cineva statuie dacă tot timpul păstrezi ordinea? Nu cred. Nu te condamna singură la o viață grea.

Regula nr. 4. Simte-te bine în pielea ta! Chiar dacă ai luat în greutate și alăptezi, nu înseamnă că trebuie să stai în capot de spital toată ziua. Când te trezești, fă un duș rapid și folosește un duș energizant. Îmbracă-te cu haine colorate și folosește peria pentru păr. Nu te gândi că acum coafatul nu este posibil. Nu cred că este necesar să te tunzi scurt atunci când naști un copil

pretinzând că nu vei avea timp să-l îngrijești. Este fals! De câte ori te-ai coafat pe zi cand nu aveai copii? Pun pariu că o singură dată pe zi. Nici acum nu ai face de mai multe ori. Dacă aveai părul lung înainte, de ce nu l-ai purta la fel și acum? Îl stângi în coc sau coadă și ești foarte feminină. Asigură-te că o dată pe lună mergi la un coafor și ține la îndemnă o cremă pentru mâini ca să le simți hidratate. Dacă ai multe de făcut într-o zi, lucrează cu liste. Scrie tot ce trebuie să faci pe o foaie și bifează tot ce ai terminat de făcut. Te va ajuta enorm să fii mai productivă.

Regula nr. 5. Nu te izola în casă! Ia legătura cu prietenele vechi, chiar dacă nu sunt mame și ieși la o terasă cu copil cu tot. Fii interesată de poveștile lor, dar nu le umple capul cu ceea ce face copilul tău toată ziua. Unele mame rămân atât de izolate pentru că atunci când se socializează alte teme decât ce mănâncă copilul, cum a avut scaunul, cum a strănutat, nu le pot aborda. Și oamenii se îndepărtează de ele. Dacă vrei să-ți lauzi puiul, fă-o, dar nu mai mult de 15 minute. Apoi abordează alte teme. Nu lăsa solicitările specifice creșterii unui copil să te izoleze de comunitate. Ai grijă cât timp petreci pe rețele se socializare sau în diverse grupuri online pentru mămici. Unele nu sunt deloc sănătoase și, urmărindu-le, te stresează și mai mult.

Dacă ai cu cine lăsa copilul, profită și ieși la o întâlnire cu soțul tău. Întreabă-l ce mai face, cu ce se ocupă, dar nu vorbiți neapărat de copil. Cumpără-i un telefon bonei și spune-i să te sune ea dacă ceva nu este în regulă. Nu suna tu din cinci în cinci minute. Împacă-te cu soacra și roag-o să vină de două ori pe săptămână să

vegheze copilul când doarme. În acest timp, tu du-te la sport.

Regula nr. 6. Investește afecțiune în relația cu soțul sau iubitul tău. Fă în așa fel încât copilul să nu-ți ia tot timpul și toată energia reducând la zero relația cu partenerul tău. Folosește timpul în favoarea ta, nu invers.

Aplicând aceste reguli simple și având grijă ca tu să te umpli de energie, rolul de mamă poate fi combinat cu cel de iubită cu mult succes. Dacă vei face asta, toți trei veți fi foarte fericiți pentru că viața nu este grea, ci ușoară și plină de zâmbete.

Gândind așa, vei fi o mămică care dorește să-și crească copilul independent și fericit. Vei ajunge să fii admirată și respectată de soțul tău și de multe alte mămici, dar care nu fac eforturi de a reveni la statutul de iubită.

4. Principiile unei femei care a găsit echilibrul între rolul de mamă și cel iubită

1. În fiecare an, o săptămână merg în vacanță doar cu soțul meu, pentru că am încredere să las copilul în grija bunicii.
2. Dacă vreau să reiau serviciul, acest lucru este posibil.
3. Pun deoparte toate orgoliile și învăț să comunic eficient cu soacra sau cu mama, ca să le am partenere în creșterea copilului.

4. Iubesc mâncărurile simple și proaspete, pentru că sunt sănătoase și le pot prepara rapid.
5. Nu folosesc televizorul, laptopul sau tableta pe post de babysitter și mă joc chiar eu cu copilul.
6. Îmi planific activitățile zilnice ca să am timp pentru relația mea.
7. Sunt sociabilă și o dată pe lună ies în oraș cu fetele.
8. Salonul de cosmetică și sala de sport sunt locuri pe care le vizitez lunar.
9. Fac sex cu soțul meu pentru că am nevoie și pentru că vreau să mențin pasiunea în relație.
10. Nu sunt perfectă, nici nu vreau, nici nu pot, dar iubesc că sunt femeie.

CAPITOLUL V

Femeia în toamna vieții

1. Nu te feri de bătrânețe!

A te feri să îmbătrânești, ca și cum asta ar fi o boală, este împotriva firii umane. Zilnic, atenția noastră este manipulată de media care ne arată ce să facem pentru a rămâne veșnic tineri. Ei bine, să îți dau o veste: tinerețe fără bătrânețe nu există. Vine un timp când îți dai seama că orice ai face nu mai arăți ca la 20 de ani, ridurile nu le mai poți ascunde, iar dacă nu ai grijă de corpul tău, grăsimea viscerală, cea din jurul burții, îți deformează complet forma feminină. Dar nu este întotdeauna o regulă să îmbătrânim așa. Dacă operațiile estetice sunt o opțiune pentru tine ca să-ți placă cum arăți, este în regulă să le faci. Dacă nu, dacă ai grijă de tine și adopți un stil de viață sănătos și activ, poți fi cea mai sexy bunică a tuturor timpurilor.

Nu încerca să te compari cu diverse modele ori vedete, în general, și nu le invidia pentru operațiile estetice pe care și le-au făcut, fiindcă nu sunt deloc atractive. Puțini știu că o treime dintre persoanele care își fac operații estetice suferă de o tulburare dismorfică a corpului. Asta dacă ajung să fie diagnosticate, pentru că cele mai multe nu sunt. În acest caz, statisticile ar crește. Simptomele acestei tulburări se recunosc astfel:

persoana se concentrează doar pe defectele corporale, suferă de depresie, anxietate, tulburări de alimentație, ajunge să fie obsedată de operațiile estetice și chiar narcisistă. În cel mai rău caz, poate ajunge la gânduri sau comportamente sinucigașe.

Oricât de mult încercăm să creionăm valorile statelor europene și americane, cele pe care punem preț sunt viteza, creșterea economică și tinerețea, după cum o demonstrează statisticile. Dacă în 2011 industria anti-îmbătrânire era estimată la 80 de miliarde USD, la nivel mondial, în câțiva ani ne așteptăm să crească la 114 miliarde. Analizând aceste date, m-am întrebat de ce ne este atât de frică să îmbătrânim. Pentru că ne este teamă că vom muri? Pentru că ne este teamă să nu fim părăsite de parteneri, să nu ne pierdem locul de muncă, să nu rămânem singure toată viața, să nu le fie copiilor rușine cu noi. Dacă și tu gândești așa, înseamnă că ești victima unei manipulări continue, a unei imagini complet false despre procesul îmbătrânirii.

Adevărul este că fiecare etapă din viața femeii are frumusețea ei. Încearcă să nu ratezi aceste etape, tânjind după frumusețea „prefabricată". Dacă ai trecut de o anumită vârstă, gândește-te că în avantajul tău sunt înțelepciunea, experiența, demnitatea, eleganța, șicul, experiența de viață. Calități pe care mulți le găsesc foarte atrăgătoare, chiar sexy uneori. Este și cazul unui rid în colțul unui ochi.

Cel mai înțelept lucru pe care ar trebui să-l facem este să spunem „Nu" mediei care promovează valori toxice pentru umanitate și să spunem „Da" sănătății. Fii conștientă de faptul că este necesar să faci sport, să

consumi alimente sănătoase, să înveți să te relaxezi, să stăpânești stresul și să-ți controlezi gândurile negative. Dar atenție: când le faci, fă-le din plăcere! Doar așa mai putem reinventa fetișul tinereții.

Speranța de viață a crescut foarte mult. Azi trăim cu aproximativ 34 de ani mai mult decât străbunicele noastre. Dar viața înseamnă să te naști, să crești, să te maturizezi, să trăiești și apoi să mori. Chiar dacă perspectiva morții este mereu prezentă în viața noastră, asta nu înseamnă că ultimele decenii nu pot fi trăite cu intensitate și bucurie.

Prin urmare, vârsta nu este o patologie, ci un potențial. Studiile asupra fericirii indică faptul că oamenii trecuți de 60 de ani sunt cei mai fericiți. Sunt mai puțin stresați, nu se îngrijorează atât de mult și iubesc viața. Femeile trăiesc mai multe episoade depresive până la 45 de ani decât după această vârstă.

Bineînțeles că și felul în care îmbătrânești depinde de gene. Dacă natura te-a înzestrat, ești foarte norocoasă. Dar nu subestima niciodată puterea stilului de viață și a gândirii pozitive.

Odată, am fost voluntară la un cămin de bătrâni din Olanda, unde am văzut o altă perspectivă asupra bătrâneții, care m-a încântat enorm. Femeile au o viață socială activă, sunt voluntare în diverse asociații. Se implică în acțiuni de caritate și aleg să nu mai trăiască în propriul apartament, ci în case de bătrâni, pentru că acolo se socializează și mai mult. Dacă ai împlinit 60 de ani, nu înseamnă că ești bătrână și trebuie să aștepți sfârșitul vieții. Trăiești toamna vieții tale, care

poate să fie superbă. Hai să vedem împreună ce beneficii îți aduce această perioadă…

Te simți completă. La vârsta a treia nu mai ai probleme corporale. Te-ai acceptat așa cum ești și din acest motiv te simți completă. Ajunsă la această vârstă, ți-ai atins aproape toate obiectivele, prin urmare, nu mai suferi de nevroza reușitei.

Introspecțiile sunt făcute. Gândindu-te la viața ta, îți faci o evaluarea a lucrurilor pe care le-ai atins și ceea ce nu ai putut realiza. Te uiți cu respect la trecutul tău pentru că ai făcut pace cu el. Viitorul nu mai este atât de captivant, iar atenția ta este concentrată în prezent. Cu cât trăim în prezent, cu atât ne simțim mai bine și suntem mai fericite.

Toată viața ta are alt sens, pentru că știi să ierți și valorizezi mult iertarea. Calitatea vieții nu cred că este determinată de bogăție, faimă, sănătate sau boală, ci mai degrabă de libertatea de a alege cum să reacționezi într-o situație. Și asta contează acum foarte mult pentru tine. Cu cât știi să reacționezi mai potrivit în fața realității, cu atât nivelul calității vieții tale crește.

Nu experiențele pe care le-ai acumulat te fac mai înțeleaptă, ci felul în care acum te raportezi la ele. Femeile în vârstă sunt cel mai mare grup demografic din lume, pentru că, în general, femeile trăiesc mai mult. Prin urmare, avem o responsabilitate pentru a transmite această înțelepciune.

Descoperirile în neuropsihologie ne arată o serie de comportamente care pot fi puse în practică pentru a avea o minte ageră chiar și la vârste înaintate. Fiecare dintre noi dispune de un proces care se

numește neurogeneză adultă. Adică putem avea anumite comportamente care contribuie la nașterea neuronilor noi. Chiar și la bătrânețe. Un creier agil te va face să te simți plină de viață.

Adaptarea la nou și învățarea sunt dependente de acest proces de neurogeneză adultă. Experimentele riguroase demonstrează că neuronii nou-generați ajută la controlul anxietății generalizate și al stresului. Poți să-ți imaginezi că neuronii noi sunt suportul *hardware* al comportamentelor noastre. Cu cât avem mai mulți neuroni noi, cu atât suntem mai capabili să ne controlăm procesele emoționale, chiar și atunci când trebuie să ne depășim fricile, temerile, chiar și teama de eșec.

Altfel spus, trebuie să reînvățăm să dăm un alt răspuns emoțional atunci când ne confruntăm cu situații stresante, ambigue.

Neuronii noi. Deci primul lucru pe care trebuie să-l faci este să pui mâna și să crești neuroni noi! Cel mai simplu mod de a începe acest proces este mișcarea și sportul. Sunt cele mai la îndemână și îndeplinesc toate condițiile pentru a declanșa factorii de creștere ai acestor neuroni. Dar trebuie să te ții de treabă, susținut, trei luni, altfel neuronii noi mor.

Chiar dacă ai 60 de ani și nu ai făcut sport niciodată, poți să te apuci liniștită. Cunosc atât de multe femei care s-au apucat de dans, yoga și fitness la vârste înaintate, chiar și după 60 de ani. Dacă nu vrei să mergi la sală, atunci zi-le copiilor sau nepoților ca de ziua ta să-ți ofere în cadou o bicicletă de cameră și fă singură mișcare acasă. Pe internet poți vedea diverse filmulețe care te învață aerobic sau pilates. Îți recomand cu

căldură yoga, care este un tip de mișcare pentru orice vârstă.

Implică-te în activități noi. Acceptarea provocărilor, chiar dacă ni se par foarte dificile și nu ne plac, ne ajută să dezvoltăm conexiuni neuronale noi și feresc creierul de atrofiere. Trebuie să tragi de tine la început să ieși din zona de confort. Învață o limbă străină, scrie o carte sau învață o altă profesie. Orice activitate nouă este un proces de învățare și este binevenit.

Fă lucrurile cât mai variat. Redecorează-ți casa sau mută-te într-un loc nou, ar fi o sugestie. Include în dieta ta mâncăruri cât mai variate. Sau întâlnește-te cu oameni noi și fă excursii în locuri unde nu ai fost. Schimbă-ți total garderoba și abordează un alt stil, iar hainele vechi donează-le.

Așa cum am amintit în capitolele anterioare, a fi la menopauză nu înseamnă că nu mai poți face sex. Dacă ai alături un partener de viață, îți recomand să faceți exercițiile din această carte pentru revigorarea relației. Dacă totuși relațiile sexuale sunt dificile, nu uitați să vă drăgăliți foarte mult. Iubiți-vă mult!

Dacă soțul tău nu mai este în viață, atunci poate că ești singură. Știu că ai suferit mult în urma pierderii lui. Perioada de doliu este foarte necesară și lasă timpul să te vindece. Doliul este un proces psihologic extrem de important pentru sănătatea psihică. A-ți pierde soțul sau iubitul este extrem de dureros, iar suferința emoțională este puternică. Doliul este trăit de fiecare femeie diferit. Durata procesului de doliu nu este ceva standard. Poate dura șase luni sau chiar un an de zile. Dacă durează mai mult, s-ar putea vorbi deja de

depresie. Terapia de doliu te ajută foarte mult; nu ezita nicio clipă să ceri ajutorul unui psiholog.

Apoi, după un timp, dacă simți că poți să îți refaci viața alături de cineva, nu ezita s-o faci. Suntem făcuți pentru a trăi viața în doi, chiar și la adânci bătrâneți.

Nu lăsa vârsta să te distrugă! Știai că suntem niște constructiviști din naștere? Avem în noi o tendință puternică pentru abordarea lucrurilor în mod constructiv atunci când ne confruntăm cu probleme pe parcursul vieții. Doar că, din punct de vedere *biologic*, avem o natură distructivă! Altfel spus, ne sabotăm singure. În mare măsură, ne tulburăm singure și tot singure reușim să fim nefericite.

Ne facem rău prin gândurile pe care ni le generăm și interpretările pe care le dăm situațiilor cu care ne întâlnim. *Unele femei, trecute de o vârstă, o fac atât de bine, încât sunt dependente de nefericire.* Adică s-au obișnuit atât de mult cu starea lor negativă, încât nu mai fac nimic să iasă din ea.

Dacă vrei să devii *nefericită* (da, ai citit bine), îți spun eu cum se face. Am adunat pentru tine cele mai bune sfaturi:

1. Uită lucrurile bune din viață și concentrează-te asupra celor rele.
2. Atribuie o valoare excesivă banilor. Adică gândește-te doar la bani.
3. Gândește-te că ești indispensabilă pentru slujbă, comunitate și prietenii tăi.

4. Consideră că ești împovărată de muncă și că oamenii încearcă să profite de tine.
5. Gândește-te că ești excepțională și că ai dreptul la privilegii speciale.
6. Fii convinsă că îți poti controla sistemul nervos prin pură voință.
7. Uită drepturile și sentimentele altora!
8. Cultivă o aparență pesimistă tot timpul.
9. Nu uita niciodată un necaz!
10. Nu uita să-ți pară rău pentru tine!
11. Apucă-te și vorbește-le altora despre fericire în timp ce ești nefericită.

Am crescut într-o cultură care ne-a învățat că *nu* suntem răspunzători pentru propriile sentimente. Dar sentimentele nu sunt doar lucruri care ni se întâmplă. *Sentimentele sunt reacții pentru care optăm, și reprezintă reacția fizică la un gând.* Poți alege felul în care simți. Chiar acum. Fă ordine în gânduri și alege tu cum interpretezi o situație. Inversează sfaturile de mai sus și ai să vezi ce simplu e să ai o viață mai împlinită chiar și la bătrânețe.

2. Ce trebuie să știi despre tiroidă

Afecțiunile tiroidei afectează cel mai mult dispoziția unei femei. Spun asta și din propria experiență. La 33 de ani am fost diagnosticată cu boala autoimună

Hashimoto care a reușit să mă pună la pământ din multe puncte de vedere. Obsedată fiind, ca orice altă femeie, de greutate, mă cântăream zilnic de cel puțin două, trei ori. Așa că nu aveam cum să nu observ că, în ciuda vieții mele foarte active, cu sport intens, mâncare cântărită și alte obsesii pentru a trăi sănătos, greutatea mea creștea încet, dar sigur.

Bineînțeles că mă apucam de tot felul de diete, dar n-aveam niciun rezultat. Greutatea tot creștea. Așa că am apelat și la nutriționist, unul chiar celebru, și dă-i la restricții, diete. Nu luasem chiar foarte mult în greutate, dar pentru mine era sfârșitul lumii.

Aveam părul lung, când în baie am observat că pe perie rămân suspect de multe fire. Ei bine, căderea părului pentru mine a însemnat că la nivel hormonal ceva nu este în regulă. Așa că, de bună voie, am mers să-mi fac analize pentru toți hormonii. Când au sosit analizele de la laborator, mi-a fost foarte mare mirarea când am văzut că valoarea TSH-ului a fost extrem de ridicată față de valoarea de referință.

Nu am fost panicată, pentru că știam că hipotiroidismul se tratează și este reversibil. Dar pentru siguranța mea mi-am făcut și anticorpii, iar rezultatul obținut mi-a confirmat diagnosticul: boala autoimună Hashimoto. Am fost foarte dezamăgită și, cu lacrimi în ochi, mi-am făcut o programare la endocrinolog. Am avut totuși noroc, fiind atât de analitică cu corpul meu, pentru că am ajuns la endocrinolog după doar câteva kilograme acumulate. Dacă nutriționistului nu i-ar fi întunecat celebritatea capacitatea de a face dia-

gnostic diferențiat, poate aș fi aflat mai repede. El nu s-a gândit la aceste analize.

Calvarul a început. Pe lângă kilogramele acumulate, sufeream de depresie (eu, care sunt în general sunt foarte optimistă și pozitivă), plângeam din aproape orice.

Sinele meu corporal avea foarte mult de suferit. Nu mă recunoșteam în oglindă, hainele nu mă mai încăpeau. Iar pielea mea devenea din ce în ce mai uscată și scămoșată. Îmi era somn tot timpul. Uneori atât de tare, că trebuia neapărat să dorm. Mă trezeam dimineața și deja eram foarte obosită. Mâncam și mai puțin decât înainte, dar tot creșteam în greutate. Oricât de mult sport făceam, mușchii nu se întăreau, iar colesterolul avea cote astronomice, în condițiile în care eliminasem orice grăsime din alimentație. Sufeream de constipație și era un calvar. Libidoul scăzut îmi punea în pericol relația. Picioarele, mâinile și fața mi se umflau mereu din cauza retenției de lichide.

Dar cel mai tare sufeream pentru părul meu, pe care a trebuit să-l tund. Uneori purtam meșe, atât de rar era. Toată viața mea profesională era distrusă. Nu aveam niciun chef să mă întâlnesc cu nimeni și uneori stăteam zile întregi în casă. Mi-am pus și cearșafuri pe oglinzi ca să nu mă mai văd, atât de tare sufeream.

Endocrinologul nu mi-a făcut mare lucru. Mi-a prescris Eutirox, care să-mi suplimenteze hormonii tiroidieni. Treptat, creșteam doza, dar schimbările pe care mi le doream nu au apărut. Au urmat trei ani în viața mea pe care i-aș șterge dacă s-ar putea. Dacă stau să mă gândesc, nici nu știu ce am făcut în acea perioadă.

Într-una din vizitele la endocrinolog, mă plângeam de cât de rău arăt și mă simt, iar acesta mi-a zis: „Dar arătați foarte bine față de cât de grasă ar trebui să fiți.“ Nu mi-a venit să cred ce auzeam! Adică putea fi și mai rău?

Acea întâlnire mi-a schimbat radical atitudinea față de boală, pentru că m-am ambiționat atât de tare să găsesc soluții ca să mă adaptez. Așa că mi-am comandat o serie de studii, cercetări din reviste de specialitate internaționale de endocrinologie. Le-am studiat dumnezeiește. Apoi m-am dus la un congres de endocrinologie în Berlin, unde am ascultat prezentarea unui cercetător care mi-a dat speranțe că unele lucruri se pot remedia. Să le luăm pe rând…

Valoarea TSH-ului. Valoarea normală a TSH-ului este între 0 și 4. În general, după administrare regulată de Eutirox, TSH-ul intră în limita normalului. Majoritatea endocrinologilor nu mai măresc doza dacă TSH atinge valoarea 4. La unii pacienți simptomele persistă. Greutatea crește sau se menține, dar nu scade, părul se regenerează foarte greu, retenția de lichide persistă etc.

Dar dacă doza de Eutirox crește, astfel încât valoarea TSH-ului să se aproprie de 0, atunci apare scăderea în greutate, tonusul emoțional este mai bun, dispare retenția de lichide și părul nu mai cade și se regenerează. Dacă menții tot timpul valoarea TSH-ului între 0 și 1, te simți mai bine. Partea bună este că Eutiroxul nu are efecte secundare. În caz de supradoză, se scade pur și simplu doza.

Vitamina D. Aproape toți bolnavii de Hashimoto au deficit de vitamina D. Când mi-am făcut prima oară analiza de sânge, valoarea vitaminei D a fost 2. Da, 2, după 1!. Corpul meu urla după vitamina D. Eu am luat doze unice foarte mari și abia după un an de zile am crescut la 25. Dar după trei luni de administrare de vitamina D, rezultatele nu au încetat să apară: simțeam, în sfârșit, febra musculară dacă făceam sport, emoțional eram din ce în ce mai bine și mi-am scos meșele din păr, pentru că deja puteam să-l port în stil bob.

Seleniumul. Carența de selenium poate să afecteze bolnavii de Hashimoto la fel ca lipsa de vitamina D. O analiză de sânge îți va spune clar unde te afli. Dacă ai deficit, un supliment face minuni. Așa a fost și în cazul meu.

Vitamina B12. B12 este o analiză pe care fiecare medic ar trebui să o recomande bolnavilor de Hashimoto. La mine a fost un dezastru. Dar suplimentarea zilnică a determinat revenirea la normal.

Fără gluten, fără fructoză, fără lactoză. Nu puteam să-mi imaginez cât de mult rău îmi face glutenul care se află în pâine, cereale, paste, fructe și produsele lactate până când nu le-am eliminat de tot din alimentație. Intoleranța la gluten, la fructoză sau lactoză se testează destul de greu, iar medicii recomandă să le elimini o perioadă și apoi să le reintroduci.

Am făcut și eu acest lucru. M-am simțit extraordinar eliminând aceste alimente! Nu mă mai balonam, nu îmi era somn după masă și nici letargică nu mai

eram. Comparând ceea ce am câștigat eliminându-le, nici nu mă mai interesa gustul lor. Glicemia a revenit la normal și eu eram foarte fericită pentru că la haine am trecut de la măsura L la M.

Dacă te întrebi cumva ce mănânc acum, poți să-ți zic că urmez o dietă bogată în grăsimi bune și proteine: ouă, carne de pui, porc, vită, curcan, pește. Dintre legume tot ce este verde (spanac, mazăre, salată verde, măsline, castravete, avocado, ceapă, fără broccoli sau varză), ardei roșu, iar dintre fructe doar fructe de pădure și destul de rar, o dată pe săptămână, o banană sau un kiwi. Dintre lactate consum doar brânză de capră. Nu uit să iau zilnic supliment de vitamina C, omega 3 și magneziu. În cazul meu, aceste alimente funcționează foarte bine și mă simt bine de la ele.

Tratamentele homeopate pe mine nu m-au ajutat, dar nu înseamnă că nu funcționează. Din gama produselor naturiste nu uit să beau tinctură de ienupăr și extract de mesteacăn din amenți pufoși. Ultimul face minuni în reglarea libidoului scăzut.

Ai fi foarte surprinsă să auzi, dar azi mă bucur că am dobândit această boală. Sună ciudat, știu. Dar m-a ajutat enorm să fiu persoana care sunt azi. Mi-a pus la încercare toată capacitatea mea de a face diagnostic diferențiat. Azi, în cabinetul meu, identific cu mare ușurință când depresia este un simptom al unei boli sau este, într-adevăr, depresie. Am ajutat foarte multe femei să înțeleagă această boală și mai ales să trăiască cu ea, chiar foarte bine. Dar cea mai mare lecție pe care am învățat-o de la această boală a fost să mă disciplinez. Iar rezultatul este chiar această carte.

Află mai multe despre afecțiunile tiroidei. Poate și tu te numeri printre femeile care au afecțiuni ale tiroidei. De aceea este important să știi ce tip de afecțiune ai și să o cunoști cât mai bine. Gândește-te că trebuie să înveți să trăiești cu această boală și să nu lupți împotriva ei. Odată instalate, bolile tiroidei rămân cam toată viața, iar tratamentul durează la fel de mult.

Prin urmare, există mai multe boli tiroidiene care tind să afecteze funcția acestei glande: 1) hipotiroidismul, care înseamnă scăderea activității glandei tiroide; 2) hipertiroidismul, care este specific pentru creșterea activității glandei tiroide.

Tiroida este o glandă mică, dar cu rol extrem de important în funcționarea întregului organism. În primul rând, tiroida controlează metabolismul prin intermediul hormonilor pe care îi secretă. Ei se sunt: tiroxină (T4), triodotironină (T3) și calcitonină. Calcitonina are rol în reglarea nivelului calciului din sânge. Hormonii T3 și T4 acționează la aproape toate nivelurile organismului: asigură termoreglarea, reglează greutatea. Accelerează sau, după caz, diminuează arderile din organism. Asigură metabolismul bazal în condiții de repaus. Și influențează nivelul colesterolului. Stimulează creșterea și dezvoltarea țesuturilor nervos și osos, influențează ritmul cardiac, mușchii, tranzitul digestiv, pielea, părul și unghiile și influențează acțiunea hormonilor sexuali.

Pentru că bolile tiroidiene sunt a doua problemă endocrină, după diabetul zaharat, întâlnim multe persoane care se confruntă cu ele. Ne afectează în special pe noi, femeile, și se pot trata cu succes, chiar dacă sunt

cronice. Dacă le depistezi la timp, poți trăi frumos și bine cu ele.

Tiroida este controlată de creier. Printr-un mecanism de compensare numit „buclă de feedback", tiroida este controlată de creier. Hipotalamusul stimulează hipofiza, care secretă un hormon TSH care ajunge la tiroidă și comandă producerea de hormoni T3 și T4. Hipotalamusul este un fel de președinte, hipofiza un CEO, iar tiroida – managerul de producție.

Hormonii T3 și T4, de care am amintit mai sus, sunt sintetizați de tiroidă pornind de la iodul ajuns în organism prin intermediul alimentelor. De fapt, doar 15-20% din T3 este produs în tiroidă, restul fiind transformat din T4, la nivelul ficatului și rinichilor, cu ajutorul unei enzime care conține seleniu. Iar pentru că T3 este de 4, 5 ori mai activ din punct de vedere metabolic decât T4, se poate întâmpla ca afectările hepatice sau renale să fie însoțite de semne de afectare tiroidiană.

Hormonii tiroidieni circulă în sânge sub două forme: liberi și legați de proteine. Forma liberă (fT4 și fT3) reprezintă forma activă din punct de vedere metabolic. Atunci când resimțim frigul, organismul reacționează rapid, stimulând transformarea lui T4 în mai activul T3, la nivelul țesuturilor. T3 stimulează producerea de energie în celule.

Alți factori care pot deregla tiroida sunt metalele toxice precum cadmiul și plumbul, care scad capacitatea organismului de a folosi hormonii tiroidieni la nivelul țesuturilor și afectează procesul de transformare

a T4 în T3. Ești expusă la cadmiu dacă lucrezi în industria prelucrării metalelor sau dacă locuiești sau trăiești lângă gropi de deșeuri.

Spălarea vaselor cu prea puțină apă crește riscul contaminării cu plumb, care se găsește în cantități mici în detergentul de vase. Când speli vasele, folosește apă din abundență sau cumpără un detergent de vase care nu conține plumb. Nu îți recomand să folosești rujuri rezistente la apă, pentru că acestea conțin, de asemenea, plumb.

Stresul este un factor care duce la scăderea nivelului de TSH produs de hipofiză. Când treci prin perioade stresante, funcția tiroidei poate fi afectată temporar. Iată de ce este deosebit de important să înveți să-ți controlezi stresul.

Hipotiroidismul încetinește metabolismul. Din cauza metabolismului lent, ești mai mereu obosită și ai o senzație de slăbiciune, de toropeală. Te miști lent, te simți deprimată sau chiar depresivă și poți întâmpina probleme de concentrare. În cazul în care hipotiroidismul nu este tratat, prezinți și tulburări de memorie. Nu suporți frigul, ai pielea aspră și uscată, la fel este și părul, iar unghiile sunt friabile. Tranzitul intestinal devine lent și tendința de îngrășare este evidentă.

Simptomele hipotiroidismului apar în timp. Dar, netratat, acesta evoluează în mixedem cu acumularea de lichid în țesuturi, în jurul inimii și al plămânilor, reflexe musculare lente și capacitate scăzută de gândire. În faze avansate, se poate ajunge la comă mixedematoasă care poate pune în pericol viața.

Sarcina și disfuncțiile tiroidiene. Dacă descoperi că ai disfuncții tiroidiene înainte de sarcină, trebuie să urmezi tratament timp de câteva luni, monitorizat de endocrinolog. Să nu îți faci griji, deoarece cu un tratament adecvat și cu o dozare regulată a nivelului de hormoni (TSH, T3 și T4) poți să duci sarcina până la capăt fără niciun fel de probleme. Este posibil ca sarcina să dezactiveze temporar tiroiditele autoimune, întrucât sistemul imun al mamei este acum mai puțin agresiv.

Nu te speria! Tratamentul corect condus nu afectează fătul. Începând cu săptămânile 10-12 de sarcină, tiroida copilului începe să funcționeze, motiv pentru care, uneori, se recomandă creșterea dozelor de hormoni pe care le primește mama.

Depresia postpartum poate fi cauzată de tiroidită. În 8-10% dintre cazuri, femeile care au născut dezvoltă hipotiroidism în aproximativ trei luni de la naștere. Depresia, oboseala, problemele de memorie și de concentrare pot fi, deci, cauzate de o tiroidită. În majoritatea cazurilor tratamentul hormonal rezolvă problema, tiroida revenind la normal până la următoarea sarcină. Există și situații în care hipotiroidismul se instalează definitiv, și atunci tratamentul trebuie urmat toată viața.

Frecvența la menopauză. Riscul afecțiunilor tiroidiene crește odată cu vârsta. Se estimează că până la 50 de ani una din 10-12 femei suferă de o disfuncție tiroidiană, iar până la 60 de ani frecvența crește la una din 5 sau 6. Dintre afecțiunile tiroidiene, hipotiroidismul afectează cel mai frecvent femeile intrate la menopauză. Boala poate fi trecută cu vederea de medicul

curant, pentru că simptomele ei se suprapun în mare parte cu simptomele menopauzei.

Astfel, oboseala, tulburările de memorie și de concentrare, letargia, apatia, tulburările ciclului menstrual, tulburările de somn și pierderea libidoului pot fi provocate, de fapt, de hipotiroidism. Așa că îți recomand, dacă ai ajuns la menopauză, să îți faci regulat analize de tiroidă. Luând tratamentul corespunzător, te vei simți foarte bine.

Hipertiroidismul. Labilitatea emoțională, nervozitatea, tremurul, insomnia, transpirația excesivă și intoleranța la căldură, hiperventilația, precum și creșterea peristaltismului intestinal sunt toate simptomele hipertiroidismului sau ale unor boli grave. De asemenea, este frecventă scăderea în greutate, în pofida menținerii sau creșterii apetitului. Este prezentă și slăbiciunea musculaturii, însoțită de diminuarea forței. Și urci cu dificultate scările. Te simți nervoasă tot timpul, ești mai agresivă și uneori simți că inima îți sare din piept. Aceasta este tahicardia și, alături de arsurile din gușă, poate fi foarte supărătoare.

La fel ca și în cazul hipotiroidei, diagnosticul de hipertiroidie se stabilește în urma investigațiilor de laborator, care au o importanță mare în formele moderate ale bolii coroborate cu examinarea clinică. La palpare, tiroida este mărită, însă în cazurile în care tiroida are dimensiuni reduse nu trebuie exclus diagnosticul de boală Basedow.

Dacă ai insuficiență cardiacă fără o cauză aparentă sau cu aritmii atriale, trebuie să investighezi și tiroida.

În cazul hipertiroiditei, insuficiența cardiacă este un simptom. Unii medici trec cu vederea acest lucru și prescriu medicamente pentru inimă, tratând astfel doar simptomul și lăsând cauza, hipertiroidismul, netratată.

Tratamentul hormonal pentru tiroidă presupune administrarea unei doze suficiente de medicament pentru a obține eutiroidie, adică o funcție tiroidiană normală. În primele luni de tratament, până când dispar treptat simptomele sau se ameliorează manifestările bolii, sunt contraindicate alimentele sau băuturile care determină hiperexcitabilitatea sistemului nervos: cafeaua, ceaiul verde sau negru și băuturile alcoolice.

Tiroidita Hashimoto. Tiroidita Hashimoto, sau tiroida autoimună limfocitară, a fost descrisă în 1912 de către un medic japonez pe care-l chema Hasimoto Hakaru. De aici și denumirea bolii. Tiroidita Hashimoto afectează 10-12% din populație, iar noi, femeile, suntem mai mult afectate decât bărbații.

Este extrem de important să știm că această boală este o afecțiune autoimună a organismului. Corpul produce niște anticorpi pe care propriul organism îi percepe ca fiind străini. Tiroidita Hashimoto se asociază adesea cu alte afecțiuni autoimune: diabetul insulinodependent, sindromul Schmidt, boli ale ovarelor, vitiligo, anemia Biermer, sindromul Sjogren, lupus, poliartrită reumatoidă, boala Addison, intoleranță la lactoză, fructoză, gluten, carențe de vitamina D, selenium sau vitamina B12.

Dar urmând un tratament corect și un stil de viață disciplinat boala poate fi ținută sub control. Majoritatea

simptomelor dispar sau se ameliorează semnificativ. Sportul ajută foarte mult ca numărul de anticorpi să scadă. Poți să scazi și în greutate. Doar că aici efortul pe care trebuie să-l faci este de trei ori mai mare decât în cazul unei femei care nu are această boală. Trebuie să faci sport de la moderat la intens și să alegi o varietate de mișcări. Cu cât sunt mai diverse, cu atât este mai bine.

Dacă ai intoleranțe alimentare, învață să elimini acele alimente care nu îți fac bine și consumă-le doar pe cele pe care le acceptă corpul tău. Învață să fii blândă cu tine și nu lupta împotriva acestei boli. Accept-o și ascultă ce vrea să-ți spună. Aproape toate bolile pe care le dobândim sunt dezechilibre între emoții și corp.

Mi-a luat ceva timp până când am înțeles că faptul că acumulam greutate, oricât de puțin mâncam, era deoarece creierul meu voia să mă protejeze. Și intra în programul de hibernare prin care salva fiecare resursă pentru vremuri grele. De aceea orice mâncam nu se transforma în energie, ci în grăsime. Când am aflat acest lucru, cercetând mai multe despre boala autoimună Hashimoto, am început să fac exerciții de imaginație, închipuindu-mi cum vorbesccu creierul meu, mai exact cu hipotalamusul, și îi explic că vremurile sunt bune și nu este necesar să tot adune resurse. Îmi imaginam cum îl mângâi cu toată înțelegerea și înțelepciunea mea, mulțumindu-i în același timp că are grijă de mine.

Simțeam că mă ascultă și că se eliberează de povara hibernării și ori de câte ori mă răsplătea cu ameliorarea unui simptom, îi eram enorm de recunoscătoare. Pentru asta mi-am luat un borcan în care puneam

de fiecare dată câte un bilețel de recunoștință pentru că natura este atât de darnică cu mine. L-am numit „Borcanul fericirii".

Azi iubesc iarna, pentru că nu mai simt că mor de frig. Nu mai pot să-mi cumpăr haine S, pentru că nu îmi vin decât foarte rar. Depinde de croială. Dar faptul că mi-am donat toate hainele L sau chiar XL a fost cea mai mare bucurie pentru mine. Mărimea M îmi vine de minune.

Am învățat să-mi privesc micile imperfecțiuni ale corpului ca lecții pe care le-am avut de învățat. Și, crede-mă, sunt extrem de recunoscătoare. În cabinetul meu, când o femeie mi se plânge de efectele devastatoare ale tiroidei, îi spun că eu sunt un model de succes.

3. Soarele și vitamina tinereții

Când vine vorba de soare, nu pot decât să-l admir și să-i mulțumesc pentru ceea ce face pentru planeta noastră. Soarele dirijează și susține toate procesele din viață. Este un fel de oră exactă și ne reglează ceasul biologic: somnul, trezirea, ciclul menstrual, reproducerea. Chiar și în regnul animal, tot soarele dictează când se vânează, când să hibernează, când se migrează și când se stă de veghe. Unii oameni de știință susțin că raportarea noastră la anotimpuri are la bază ceasurile biologice care se află în toate celulele organismelor.

Acum înțelegi de ce soarele a fost atât de venerat în toate timpurile și în toate civilizațiile. Absolut tot

ce mâncăm este energie solară. Proteinele, glucidele și lipidele, toate înmagazinează energie solară, iar metabolismul nostru a învățat cum să o extragă din ele. Chiar și genele sunt programate să înmagazineze energie solară. Studii recente au scos în evidență că femeile ale căror străbunice au mâncat puțin – trăind în sărăcie - au o predispoziție la boli autoimune, cum ar fi diabetul sau obezitatea atunci când mănâncă prea mult.

Acest lucru se întâmplă deoarece genele responsabile cu metabolizarea alimentelor au fost reglate să funcționeze doar la o cantitate mică de mâncare (din cauza sărăciei). Iată de ce soarele determină modul în care evoluează genele noastre de la o generație la alta.

Lumina solară nu folosește doar pentru văz, ci și pentru reglarea metabolismului. Există o vitamină care este cea mai importantă pentru corpul nostru și este produsă doar în prezența soarelui. Este vorba de vitamina D. Ea se sintetizează prin piele atunci când 7-dehidrocolesterolul reacționează cu lumina ultravioletă UVB la lungimi de unde între 270-300 nm, cu sinteza de vârf care apare între 295-297 nm.

Peste jumătate din populația occidentală (59%) suferă de deficiența vitaminei D, după cum reiese din cel mai nou studiu publicat în Jurnalul de Endocrinologie Clinică și Metabolism. Mai mult, aproape 25% dintre persoanele testate prezintă un nivel extrem de scăzut de vitamina D în organism, ceea ce poate declanșa boli ca osteoporoza, osteopenia, 17 tipuri de cancer (inclusiv de sân, de prostată și de colon), bolile cardiovasculare, hipertensiunea arterială, obezitatea, sindromul metabolic, diabetul, bolile autoimune, scleroza

multiplă, poliartrita reumatoidă, osteoartrita, bursita, guta, infertilitatea, sindromul premenstrual, boala lui Parkinson, depresia, afecțiunile sezoniere, boala Alzheimer, sindromul de oboseală cronică, fibromialgia, sindromul suprarenalelor epuizate, durerea cronică, boala parodontală, psoriazisul sau afecțiunile tiroidei.

Simptomele carenței de vitamina D sunt:

- Oboseală cronică.
- Lipsa interesului de viață/depresie.
- Dureri/crampe musculare și slăbiciune generală inexplicabilă.
- Durere de cap, amețeli inexplicabile.
- Durere cronică de spate sau picioare obosite.
- Creștere în greutate inexplicabilă (în ciuda faptului că faci sport, nu faci excese la mâncare, nu consumi dulciuri sau fast-food și ai o viață extrem de activă).
- Hipertensiune arterială .
- Somn agitat, insomnii.
- Lipsă de concentrare.
- Probleme ale vezicii urinare.
- Constipație sau diaree.

Statisticile ne arată că majoritatea femeilor suferă astăzi de lipsa vitaminei D. Iar această carență poate să-ți afecteze foarte mult stilul de viață. Nu ai observat

că vara, atunci când mergi la mare, te simți mai bine și ai un tonus mai bun? Să știi că motivul este vitamina soarelui, adică vitamina D. Dar și aici companiile cosmetice și farmaceutice știu să ne țină sub control și, din păcate, noi ascultăm. Pentru că ele ne încurajează să folosim creme de protecție solară. Problema se pune în felul următor: dacă aplicăm pe piele cremă de protecție, vitamina D nu se mai metabolizează. Poți sta liniștită la soare în orele dimineții și ale serii. Iar în timpul amiezii, fă altceva. Și așa te vei încărca cu o doză mare de vitamina D.

Orice institut de cancer publică neîncetat reclame prin care se atrage atenția asupra consecințelor devastatoare ale razelor solare. Așa se menține constant deficiența de vitamina D în rândul populației. Dacă oamenii ar fi informați și ar lua vitamina D, pierderile financiare la nivel global prin banii plătiți pentru medicamente în tratarea cancerului, diabetului sau afecțiunilor inimii ar fi uriașe.

Toamna – și mai ales iarna – aportul de vitamina D scade foarte mult. Tot atunci cazurile de indispoziție, tristețe, pesimism și depresie se accentuează. Cel puțin o dată pe an, sau ideal de două ori pe an, dacă ești femeie, ar trebui să-ți faci o analiză de vitamina D din sânge. Tot ce este sub valoarea 30 este deficit de vitamina D. Valoarea normală, după standardele internaționale, este între 30-100. Și ne simțim mai bine dacă valoarea se apropie de 100.

Intervalul de referință pentru vitamina D (25-OH):

Carență: <10 ng/mL

Nivel insuficient: 10-30 ng/mL

Nivel optim: 30-100 ng/mL

Toxicitate: > 100 ng/mL

În lipsa soarelui, se poate administra vitamina D sub formă de pastile, pe cale orală. Doza de menținere este între 1.000-2.000 ui/zi. În cazul deficitului de vitamina D, doza se stabilește împreună cu medicul.

Există un preț pe care-l plătim pentru viața modernă și cosmopolitană. Acela este deficitul de vitamina D. Petrecem mult timp în casă, trăim mult în spații închise. Iar activitățile profesionale le desfășurăm tot în interior, la lumină artificială. De aceea trebuie să fim conștiente tot timpul de valoarea vitaminei D. Am rezolvat foarte multe cazuri de depresie doar îndemnând femeile să-și regleze nivelul vitaminei D.

4. Despre moarte

Vine un moment în viața ta când devine inevitabilă confruntarea cu ideea morții. Până la urmă, este un lucru normal, pentru că fiecare dintre noi este dator cu o moarte. Teama de moarte poate fi prezentă în viața oricărui om, indiferent că este bărbat sau femeile. În general, această teamă capitală poate avea o forță manipulatoare extraordinară.

De obicei, clientele mele trecute de 36, 37 de ani îmi declară că le este frică de moarte. Cam asta este vârsta la care o femeie, într-adevăr, conștientizează că îmbătrânirea chiar se întâmplă. Până atunci, bătrânețea pare intangibilă. Dacă genele tale sunt bune, este foarte

probabil ca la 35 de ani să arăți precum una de 26, 27 de ani. Dar după această vârstă ceva se întâmplă, pentru că, dintr-o dată, pe corpul unei femei, fără dar și poate, apar semnele procesului de îmbătrânire.

Dacă femeia este încă singură în jurul vârstei de 30 de ani, parcă întinerește. Acum ea descoperă sensul adevărat al sintagmei „a avea grijă de tine". Începe să facă sport regulat, este mai atentă la ceea ce mănâncă, are grijă să se hidrateze și, în sfârșit, își descoperă stilul vestimentar. Toate acestea schimbă atitudinea unei femei și ea devine pozitivă, iar acest pozitivism se vede și pe corpul ei.

O sarcină, spre exemplu, este de asemenea un factor care contribuie la reîntinerirea corpului. Placenta permite transferul de substanțe nutritive și de celule de la mamă către făt. S-a descoperit recent, însă, că transferul nu este unidirecțional, așa cum se credea. Placenta are o circulație în ambele sensuri. Corpul mamei primește celule fetale pe care le poate găzdui până la douăzeci de ani după nașterea copilului. Excepție fac cazurilor foarte rare în care acestea nu sunt integrate de corpul mamei, care creează anticorpi. Așa se generează bolile autoimune. Celulele fetale prezente în corpul mamei funcționează precum celule stem. Ele contribuie la regenerarea țesuturilor, remediind chiar unele afecțiuni sau generând noi neuroni în creierul mamei. Și așa se explică că o femeie care a născut pare cu 10 ani mai tânără.

În discuțiile pe care le am cu clientele mele despre frica de moarte, fac tot posibilul să le consiliez în felul următor: când moartea apare, noi nu mai existăm.

Pentru că, atât timp cât respirăm, moartea nu apare. Deci, logic, niciodată nu întâlnești moartea. Dacă privești lucrurile din acest sens, nu are rost să-ți fie frică de moarte.

A fost o perioadă în viața mea când mi-a fost imposibil să-mi imaginez că voi muri vreodată. Nu puteam concepe faptul că eu trebuie să mor și mi se părea că este cel mai groaznic lucru care ți se poate întâmpla. Azi, în schimb, nu mai văd așa. Pentru că mi-am dat seama că singura mea responsabilitate pe lume este să-mi trăiesc viața bine. Accept moartea, chiar dacă nu-mi place, pentru că face parte din menirea mea ca om. Dacă te numeri printre femeile cărora încă le este frică de moarte, hai să vedem ce anume ai putea să faci ca să dispară sau măcar s-o diminuezi:

Nu refuza ideea morții. Nu știu ce crezi tu, dar eu încă nu am întâlnit pe nimeni care să păcălească moartea. Deci nici tu nu o vei putea face, și asta este o certitudine. Încearcă să-ți imaginezi sfârșitul vieții tale. Chiar înmormântarea ta. Imaginează-ți cum te afli în sicriu, oamenii care participă la funeralii, coroanele de flori, cimitirul în care te afli. Imaginează-ți cât mai multe detalii. Apoi imaginează-ți că cineva, care te iubește foarte mult, ține un discurs despre tine, despre cum a fost viața ta. Spune cu voce tare sau ia o foaie de hârtie și scrie tot ce ai vrea să spună despre tine. Este în regulă dacă simți că vrei să plângi în timp ce faci acest exercițiu. Dar apoi liniștește-te și respiră adânc de câteva ori. Apoi recitește ce ai scris. Acum îți dai seama de ce este mai important să te preocupi să-ți trăiești viața bine decât să-ți fie frică de moarte?

Cum să-ți trăiești viața bine ca să mori împăcat? Un studiu efectuat în 2014 arată că unul dintre cele mai mari regrete ale oamenilor este că nu au ținut legătura cu cei dragi atât de mult pe cât și-ar fi dorit. Așa că este foarte important, ca să ai pace sufletească când ești aproape de moarte, să investești în relațiile care sunt importante pentru tine.

Fă pace cu trecutul tău. Eu nu cred că trebuie să ne eliberăm de trecut ca și cum nu ar fi fost al nostru și să ștergem cu buretele peste el. Cred că este un mecanism de apărare defectuos. Fiecare experiență pe care am avut-o ne-a adus în acest moment al vieții noastre. Am avut nevoie de ea ca să fim ceea ce suntem azi. Fiecare relație, fiecare eveniment ne-a oferit bucurii și lecții pe care am avut nevoie să le învățăm. Mai bine acceptă trecutul așa cum a fost.

Învață să ierți. Și tu ai greșit față de alții și te-au iertat. Atunci tu de ce nu ai putea să-i ierți pe cei care ți-au greșit? Ce te oprește? Iertarea este dificilă, dar învață s-o faci. Pune mâna pe o foaie de hârtie și scrie numele fiecăruia care crezi că te-a rănit și a greșit față de tine. Apoi sună-i sau scrie-le, spunându-le direct și simplu „Te iert".

Iartă-te pe tine însăți. Sigur ai și tu o serie de lucruri pe care nu ți le poți ierta. Ce ar fi totuși dacă ai recunoaște greșelile pe care le-ai făcut și ai fi mai blândă cu tine, iertându-te?

Fii recunoscătoare în viață. Bucură-te de lucrurile pe care le ai și pentru ceea ce ești. Fă o listă cu ele și ai să vezi cât de lungă este! Mulțumește oamenilor care

te-au ajutat și au fost alături de tine. Spune-le doar atât: „Îți mulțumesc."

Spune mai des „te iubesc". Nu ajunge să iubești oamenii, trebuie să le și spui asta. Unele femei văd în aceste două cuvinte ceva atât de sacru, încât abia dacă le pronunță. Când te simți bine lângă cineva, spune-i că îl iubești. Spune fără rezerve: „Te iubesc."

Nu cred că trebuie să-ți mai spun să faci lucrurile cu plăcere. Poate sunt câteva opțiuni care nu-ți provoacă bucurie. Dar acelea te ajută să ieși din zona de confort. Iar dacă nu dorești să rămâi singură în preajma morții, nu te izola. Nu găsi tot felul de motive să nu ai o relație. Cu cât înaintezi în vârstă, cu atât o să fii mai pretențioasă. Și ce dacă el este mai mic cu zece ani decât tine? Sau mai în vârstă? Și ce dacă nu are avere? Important este să faci ca omul să conteze pentru tine.

Chiar și în fața morții poți fi optimistă! Dacă ești o persoană religioasă, ai certitudinea unei noi vieți. Dacă nu, optimismul poate fi legat de realizările pe care le ai și le-ai lăsat în urmă, cu impact asupra viitorului. Poți să te ocupi de testament, de aranjamentele pentru înmormântare, poți da parolele de la e-mailuri, actele de proprietate.

5. Nevoia de spiritualitate

Nevoia de spiritualitate depinde de tipul de personalitate pe care îl ai, nivelul de cultură, mediul în care ai fost educată sau de trăsăturile psihologice care țin de

intuiție, imaginație, empatie, gradul de sugestibilitate, abilități extrasenzoriale și de profilul tău moral.

Oamenii sunt evoluați spiritual datorită evenimentelor prin care au trecut. În general, evoluția spirituală are o traiectorie liniară, fiind direct proporțională cu vârsta. Cu cât înaintăm în vârstă, cu atât avem mai multă nevoie de manifestarea spiritualității în viața noastră. Credința este acel lucru pe care îl avem în noi și care uneori ne uimește cu puterea pe care o poate avea. Chiar și vindecătoare.

Psihologia, una dintre cele mai respectate științe din lume, s-a străduit să explice nevoia de spiritualitate ale omului. Cele mai acceptate explicații au fost date de Carl Jung, care a spus că înclinațiile spirituale țin de inconștientul colectiv. Nevoia de spiritualitate este prezentă în toate culturile și în toate sistemele religioase.

Spiritualitatea depășește granițele religiei creștine. Meditația taoistă, zen, reiki, yoga, cabala sunt practici des întâlnite. Fiecare dintre ele are aceeași menire: regăsirea sinelui și dobândirea echilibrului.

Nu pot să-ți spun că o cale este mai bună sau alta, dar știu sigur că fiecare te face mai bună. Pentru că empatia și compasiunea sunt valori specifice umanității. Drumul spiritual pe care ți-l alegi ține doar de opțiunea personală.

Ca om de știință, am convingerea că între credință și știință nu există contradicție sau conflict. Consider că spiritualitatea ne încurajează să cercetăm și să descoperim tot ceea ce este mai bun în noi. Avem obligația,

ca oameni, de a cunoaște și de a controla natura umană. Ceea ce facem azi contează pentru ziua de mâine. Și așa putem să ne punem amprenta asupra viitorului. Merită să schimbăm lucrurile. Iar în viața oricărui om există loc și pentru Dumnezeu.

Bibliografie selectivă

Alice, Kathryn. 2007. *Love Will Find You: 9 Magnets to Bring You and Your Soulmate Together*. Marlow & Company

Amodeo, John. 2001. *The Authentic Heart: An Eightfold Path to Midlife Love*. Wiley.

Bader, Michael J. 2002. *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasy*. Thomas Dunne Books.

Baer, Greg. 2003. *Real Love: The Truth About Finding Unconditional Love & Fulfilling Relationships*. Gotham Books.

Barnet, Rosalind and Rivers, Caryl. 2004. *Same Difference: How Gender Myths Are Hurting Our Relationships, Our Children, and Our Jobs*. Basic Books.

Bartels, A. și Zeki, S.2001. *The neural basis of romantic Iove,* NeuroReport 11, pp. 3829-3834.

Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A .2007. *Neuroscience. Exploring the Brain,* Lippincott, Williams, & Wilkins, Philadelphia.

Behrendt, Greg and Tuccillo, Liz .2004.. *He's Just Not That Into You. The No-Excuses Truth to Understanding Guys*. Simon Spotlight.

Bloom, Charlie and Linda .2010. *Secrets of Great Marriages: Real Truth from Real Couples about Lasting Love*. New World Library.

Breiter, H. et al. 2001. *Funcțional imaging of neural responses to expectancy and experience of monetary gains and losses*, Neuron 30, pp. 619-639.

Breiter, H., et al. 1997. *Acute effects of cocaine on human brain activity and emotion*, Neuron 19, pp. 591-611.

Brings, Felicia and Winter, Susan.2000. *Older Women, Younger Men: New Options for Love and Romance*. New Horizon Press.

Brizendine, Louann. 2006. *The Female Brain*. Morgan Road Books.

Buss, David M. 2003. *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating*. Basic

Byock, I. (2004). *The four things that matter most. A book about living.* New York: Atria Books

Campbell, Susan. 2004. *Truth in Dating: Finding Love by Getting Real*. New World Library.

Carter, R., Aldrige, S., Page, M., Parker, S. (2014). *The Brain Book.* Dk

Cîrneci, D. (2013) *http://dragos-cirneci.blogspot.com/2013/02/in-slujba-soarelui.html*

Cloke, Bill. 2008. *Love-Making from the Inside Out: A New Approach to Creating and Maintaining a Loving Relationship: How to Transform Conflict, Complaint, and Criticism*. Self.

Cowan, W. M., Harter, D. H., & Kandel, E. R. .2000. *The emergence of modern neuroscience: Some implications for neurology and psychiatry*. Annual Review of Neuroscience 23, 243-391.

Cox, T.1998. *Hot sex. How to do it*. Workman Publishing.

Damasio, A. 2005. *Eroarea lui Descartes*, Humanitas, București, 2005.

Davidson, R., Begley, S. 2013. *Creierul și inteligența emoțională.* Litera.

Elliott, R., Friston, K. și Dolan, R. 2000. *Dissociable and neural responses in human reward systems*, Journal of Neuroscience 20, pp. 6159-6165, 2000.

Ellis, A. 2006. *Terapia comportamentului emotiv-rațional. Cum să fii fericit, imperturbabil și stăpân pe tine.* Antet XX Press.

Ellis, A., .2014. *Sex fără vinovăție în secolul* XXI, Editura Trei.

Etcoff, Nancy. 2000. *Survival of the Prettiest: The Science of Beauty*. Anchor Books.

Farrell, Warren. 2001.. *Father and Child Reunion: How to Bring the Dads We Need to the Children We Love*. Tarcher Putnam.

Fisher, Helen. 2004. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. Henry Holt and Company.

Fisher, Helen. 2009. *Why Him? Why Her? Finding Real Love by Understanding Your Personality Type.* Henry Holt and Company.

Fisher. H. 1998. *Lust, attraction and attachment in mammalian reproduction*, Human Nature, nr. 9, pp. 23-52

Frey, B., Stutzer, A .2002. *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being*, Princeton, 2002.

Gurley, H. 2005. *Sex and the single girls*. Engelsk

Hazan, C. Shaver., P.1987. *Romantic love conceptualized as an attachment process,* Journal of Personality and Social Psychology, nr. 52., pp.511-524.

Jameson, L.J. 2014. *Harrison- Endocrinologie*, Editura ALL.

Kabat-Zinn, J .2012. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment - And Your Life*. Sounds True.

Kandel, E. R. 2000. *Neuroscience: Breaking down scientific barriers to the study of brain and mind.* Science 290, 1113-1121.

Keller A, Litzelman K, Wisk LE, Maddox T, Cheng ER, Creswell PD, Witt WP.2012. *Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality*. Health Psychol. 2012 Sep ;31(5):677-84.

Keller A, Litzelman K, Wisk LE, Maddox T, Cheng ER, Creswell PD, Witt WP.2012. *Does the perception that stress affects health matter ? The association with health and mortality*. Health Psychol. Sep ;31(5) :677-84.

Luskin, Frederic. 2009. *Forgive for Love : The Missing Ingredient for a Healthy and Lasting Relationship*. Harper One.

Lybomirsky, S. 2007. *Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe crea ți-o dorești*. Amsta Publishing.

Malach Pines, Ayala. 2005. *Falling in Love : Why We Choose the Lovers We Choose*. Routledge.

Milner, B., Squire, L. R., & Kandel, E. R. 1998. *Cognitive neuroscience and the study of memory.* Neuron20, 445-468.

Neyer, F.J., D. Voigt. 2004. *Personality and Social Network Effects on Romantic Relantionship. A dyadic Approach*, European Jounal of Personality nr. 18, pp. 279-299

Paget, Lou. 2000. *How to Give Her Absolute Pleasure : Totally Explicit Techniques Every Woman Wants Her Man to Know*. Broadway.

Paul, Pamela. 2002. *The Starter Marriage and the Future of Matrimony*. Random House.

Perel, E. 2006. Mating in Captivity : reconciling the erotic Harper Collins

Pinel, J. P. J. 2010. *Biopsychology*, Pearson.

Purves, D., Augustine, G., Fitzpatrick, D., Hall, W., LaMantia, A. S., White, L. 2010. *Neuroscience.* Sinauer, Massachusetts.

Richo, David. 2002. *How to Be an Adult in Relationship : The Five Keys to Mindful Loving*. Shambhala.

Rusu, A., S., Mureșan, V. 2013. *Satisfacția în cuplu- cercetări din psihobiologia sexualității*, Editura Bybliotek.

Rutter, M .2007. *Gene-Environment Interdependence*, Developmental Science, nr. 10, pp.12-13

Sadler, T. W. 2011. *Langman's Medical Embriology*, Lippincott, Williams, & Wilkins, Philadelphia

Schwartz, J., M., Begley, S. 2003. *The mind and the brain: Neuroplasticity the power of a mental force,* Harper Collins

Seligman, M. 2013. *Ce putem și ce nu putem schimba.* Humanitas

Shaye K., Nancy Agmon-Levin Michael Zisappl, Yinon Shapira, Endre V Nagy, Katalin Dankó, Zoltan Szekanecz, Pnina Langevitz, and Yehuda Shoenfeld *Cellular & Molecular Immunology* (2011) **8,** 243–248;

Shear, K. 2012. *Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief,* Dialogues in Clinical Neuroscience, vol. 14, no.2.

Shear, K., Zisook, S. 2009. *Grief and bereavement: what psychiatrist need to know,* World Psychiatry 8:67-74.

Sternberg, Robert J. and Weis, Karin. 2006. *The New Psychology of Love*. Yale University Press.

Stoeker, Fred and Stoeker, Jason. 2009. *Hero: Becoming the Man She Desires*. Water Brook.

Stosny, Steven. 2006. *Love without Hurt: Turn Your Resentful, Angry or Emotionally Abusive Relationship into a Compassionate, Loving One*. Da Capo Press.

Summerville, A., Buchanan. J. 2014. Function of Personal Experience and of Expression of Regret Personality and Social Psychology Bulletin April 1, 40: 463-475

Symons, Donald. 1997. *The Evolution of Sexual Desire.* Oxford University Press.

Tannen, Deborah. 1990. *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. Ballantine Books.

Tate, Brett. 2007. *The Professional Bachelor: How to Exploit Her Inner Psycho*. TPB Publishing.

Tavris, Carol. 1992. *The Mismeasure of Women: Why Women Are Not the Better Sex, the Inferior Sex, or the Opposite Sex*. Simon & Schuster.

Taylor, John Maxwell. 2009. *Eros Ascending: The Life-Transforming Power of Sacred Sexuality.* Frog Books.

Taylor, Maurice and McGee, Seana. 2000. *The New Couple: Why the Old Rules Don't Work and What Does*. Harper.

Wallerstein, Judith S.; Lewis, Julia M.; and Blakeslee, Sandra. 2000. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study*. Hyperion.

Wayne, D. 2004. *Zone eronate*, Editura Humanitas

Webster, R. 2001. *Neurotransmitters, Drugs and Brain Function.* November 15, Willey.

Young-Eisendrath, Polly. 1993. *You're Not What I Expected: Love After the Romance Has Ended*. Fromm International.

Zinczenko, David. 2006. *Men, Love & Sex: The Complete User's Guide for Women*. Rodale.